36a

M. o $\frac{2^a}{1}$ F. H

(Gynack.)

IV $\frac{311}{6.}$

Gynäologie.

XIII. Bändchen.

Enthält

die Fortsetzung und den Beschluß

des

elften Bändchens.

J. H.

Berlin, 1799.

Beim Verfasser.

Preis 1 Thlr. 12 Gr.

Inhalt.

Das Titelkupfer. Das sogenannte Medicieniren ist in unsern Zeiten so übertrieben häufig, daß man nicht recht weis, ob man den zureichenden Grund davon in der Menge der Krankheiten oder der Aerzte suchen soll. Diesem sey nun wie ihm wolle, so ist doch so viel gewiß, daß auf Unzählige die witzige Grabschrift jenes sich zu Tode gearzeneieten Italiäners angewendet werden könnte: Stava bene, per star meglio, sto qui. (Ich befand mich wohl, weil ich mich aber noch besser befinden wollte, so befinde ich mich hier.)

Erster Abschnitt. Von der Luft und ihrem Einfluße aus dem menschlichen Körper, Seite 1. Luftgattungen, S. 2. Dephlogistisirte Luft, S. 5. Pflanzen dunsten in der Sonne keine Lebensluft aus, S. 7. Phlogistisirte Luft, S. 10. Fixe Luft, S. 11. Eigenschaften einer heilsamen Luft, S. 18. Mittel der Verunreinigung der Luft vorzubeugen und die verdorbene zu verbessern, S. 28. Pflichten der öffentlichen Polizei in Absicht der Luftverbesserung, S. 29. Pflichten der Hauspolizei, die eingeschlossene Luft zu verbessern, S. 39.

Zweiter Abschnitt. Reinlichkeit, ein wichtiges Gesundheitsmittel, S. 49.

Dritter Abschnitt. Von der Kleidung, S. 56. Sie auf dem Körper gleichmäßig bedecken, S. 58. Drei Rücksichten bei der Bekleidung,

S. 59. Ueber die Kleiderstoffe, S. 62. Form der Kleidung, S. 69.

Vierter Abschnitt. Von den Nahrungsmitteln.

I. Beschaffenheit der Nahrungsmittel.

A. Feste Nahrungsmittel, S. 78.

1. Aus dem Pflanzenreich: a) Getreide, S. 79. b) Hülsenfrüchte, S. 88. c) Gemüse und Kräuter, S. 90. d) Wurzeln, S. 93. e) Stauden- und Baumfrüchte, Obst 101.

2. Aus dem Thierreich: a) Säugethiere, S. 115. b) Vögel, S. 125. c) Fische, S. 127. d) Amphibien, S. 129. e) Insecten, S. 130. f) Würmer, S. 131. g) Producte von Thieren, S. 132.

3. Aus dem Mineralreich, S. 145.

B. Flüßige Nahrungsmittel.

a) Wasser, S. 145.

b) Getränke durch Aufguß und Abkochung, S. 154. Thee, S. 154. Kaffee, S. 160. Chokolade, S. 163. Punsch, S. 164. Bischoff, S. 165.

Getränke durch Gährung; Bier, S. 165. Brandwein, S. 169. Wein, S. 173. Verfälschung des Weins, S. 185. Weinprobe, S. 187.

C. Gewürze. Salz, S. 190. Zucker, S. 191. Honig, S. 19:. Senf, Knoblauch, Zwiebel, S. 193. Anis, Fenchel, Ingber, Safran, S. 194. Pfeffer, 196. Kubeben, Kardamonen, Vanille, Gewürznelke, Muskatennuß, S. 197. Zimmet, Majoran, Thymian, Salbei, Saturei, S. 198.

II. Verhältniß des Maaßes, der Auswahl und und Mischung der Nahrungsmittel zu dem genießenden Subjekt, S. 198. Die Quantität schadet häufiger wie die Qualität, S. 201. Man genieße so viel, wie zur Unterhaltung der Säftenmasse erforderlich ist, S. 204. Verhältniß der thierischen und vegetabilischen Speisen, S. 209. Ordnung im Essen, S. 211. Nutzen und Schaden des Essens in Gesellschaft, S. 216. Bewegungen nach dem Essen, S. 218. Der Mittagsschlaf, S. 220. Trinken vor, bei und nach dem Essen, S. 223.

Das Tobacksrauchen, S. 229. Das Tabacksschnupfen, S. 234.

Fünfter Abschnitt. Von den Ausführungen, S. 237. Der Stuhlgang, S. 238. Der Horn, S. 243. Die unmerkliche Ausdünstung, S. 244. Blutauswerfen und Nasenbluten, S. 247.

Sechster Abschnitt. Bewegung und Ruhe, S. 248.

I. Bewegungen.

A. Bewegung des Körpers, S. 248. Thätige Bewegungen, S. 255. Gehen, 255. Springen, Laufen, S. 157. Tanzen, S. 257. Schwimmen, 259. Reden, lautes Lesen, Lachen, S. 259. Singen, S. 260. Blasen auf Instrumenten, S. 261. Leidende Bewegungen. Reiten S. 262. Fahren, S. 263. Reiben des Körpers, S. 264. Mangel an Bewegung, S. 265.

Gebrauch der warmen und kalten Bäder, S. 266. Wirkung der warmen Bäder, S. 266. Wirkungen der kalten Bäder, S. 267. Diätetischer Gebrauch des kalten Bades bei Kindern und Erwachsenen, S. 272. Die Temperatur der Bäder ist relativ, S. 278. Sollen Kopf oder Füße zuerst ins Wasser, S. 278. Das Sturzbad, S. 286. Das Springbad, S. 288.

B. Bewegungen des Geistes oder das Denken, S. 289.

II. Ruhe. Das Stehen, S. 297. Sitzen, S. 298. Liegen, S. 299. Das Schlafen, S. 301.

Siebenter Abschnitt. Von dem Einflusse der Affekten und Leidenschaften auf den Gesundheitszustand. Begriff der Affekten und Leidenschaften, S. 307. Eintheilung der Leidenschaften, S. 308.

A. Erhebende Leidenschaften: Munterkeit, Frölichkeit, Vergnügen, S. 308. das Lachen, S. 309. Freude, S. 310. Ueberraschende Freude, S. 311. Hoffnung, S. 311. Ueberraschung, beglückte Liebe, S. 312. Heftige, feurige Liebe, Zorn, S. 313. Enthusiasmus, S. 316.

B. Niederschlagende Leidenschaften: Wirkung derselben, S. 317. Niedergeschlagenheit, Verdrüßlichkeit, Mißvergnügen, S. 318. Unzufriedenheit, S. 318. Heimlicher Aerger, Traurigkeit, Schrecken, S. 319. Furcht, Schaamhaftigkeit, S. 321. Unglückliche Liebe, S. 322. Verzweiflung, S. 323. Kunst, die Leidenschaften zu beherrschen, S. 323.

Achter Abschnitt. Allgemeine Grundsätze der Gesundheitslehre und Heilkunde, S. 328. Alles Leben hängt von äußern Eindrücken ab, S. 328. Jedes Individuum hat einen bestimmten Grad von Erregbarkeit oder Lebensstärke, S. 332. Die wichtigsten Regeln der Gesundheitslehre, S. 336.

Neunter Abschnitt. Die Rettung der Scheintodten und anderer in Lebensgefahr gerathenen Unglücklichen, S. 338. Ertrunkene, S. 342. Erfrorne, S. 347. Erhängte und Erwürgte, S. 351. Erstickte von verschluckten Sachen, S. 257. Erstickte von schädlichen Dünsten, S. 358. Vom Blitze Gerührte, S. 363. Erdrückte Kinder, S. 365. Durch ein Sturz Verunglückte, S. 366. Von tollen Hunden Gebissene, S. 376.

Vorsicht bei ansteckenden Krankheiten. S. 382.

Erster Abschnitt.

Von der Luft und ihrem Einflusse auf dem menschlichen Körper.

Das flüchtige und durchsichtige Wesen, welches unsere Erde umgibt, nennen wir Luft, die ganze Masse derselben den Luftkreis, und in Beziehung auf die darin befindlichen Dünste, den Dunstkreis oder die Athmospäre.

Der Dunstkreis erstreckt sich ungefähr zehn Meilen hoch über die Oberfläche der Erde; über demselben ist die Luft ganz rein, aber für das Einathmen, wie man schon auf hohen Bergen bemerkt, mit Beschwerde verknüpft.

Die Luft ist das unentbehrlichste Element für jedes lebende Wesen, noch unentbehrlicher wie diejenigen Dinge, die Pflanzen- und Thierkörper als Nahrungsmittel sich aneignen.

Der Einfluß der Luft auf alle organisirten Körper ist äußerst wichtig: bei allen übrigen

günstigen Umständen sehen wir in einer verdorbenen Luft Pflanzen welken, Thiere darben und Menschen elend werden.

Die Luft hat an den vorzüglichsten Lebensverrichtungen des thierischen Korpers den größten Antheil: sie bewirkt den Blutumlauf und das Athemholen, sie befördert die Verdauung und stärkt die Nerven. Es ist daher wohl der Mühe werth, die Eigenschaften der Luft genauer zu kennen.

Es giebt überhaupt zwei Luftgattungen, die gemeine (athmophärische) und die fixe, d. i. feste Luft, auch Gas (Geist) genannt, weil sie, wie die athmophärische Luft unsichtbar ist.

Die Wirkung der gemeinen Luft ist nach der Verschiedenheit ihrer eigenthümlichen und zufälligen oder mitgetheilten Beschaffenheiten, der größern oder geringern Schwere, Dichtigkeit und Schnellkraft, ihrer Wärme oder Kälte, Trockenheit oder Nässe, Reinheit oder Verdorbenheit, — verschieden.

Die fremden Dinge, mit welchen sie in ihrem gewöhnlichen Zustande vermischt ist, sind Wasser, Salze, faule Ausflüsse aus verwesenden

und von der Sonnenwärme aufgelöseten Körpern, von der Erde losgerissene Staubtheilchen, ja so gar unsichtbare Insekten.

Die Luft hat also eine **auflösende Kraft**, vermöge welcher sie besonders das Wasser und das Brennbare (Phlogiston) auflöset und sich damit vermischt. Indem sie durch diese Kraft den Körpern das Wasser und das Phlogiston entzieht, sehen wir in denselben verschiedene Veränderungen vor sich gehen: die flüssigen Körper gerathen in **Gährung** und die festen in **Fäulniß**. Wenn man daher den Zutritt der freien Luft von den Körpern abhält, Flüssigkeiten, z. B. in dichten und wohlverstopften Gefäßen verwahrt, Eier mit Talg überzieht u. s. w., so kann man sie lange gut erhalten. —

Die **fixe Luft** hat diesen Nahmen, weil sie, (nicht, wie die gemeine Luft, vermittelst einer Pumpe aus den Zwischenräumen der Körper, ohne das Wesen derselben zu verändern, herausgetrieben werden kann,) so fest mit den Körpern verbunden ist, daß sie nicht anders als durch Trennung der Bestandtheile derselben befreit werden kann. Sie macht einen wirklichen Bestandtheil

der Körper aus, etwa so wie das Wasser ein Bestandtheil der Milch ist. Wenn man das Wasser (die Molken) von der Milch scheidet, so bleibt es nicht mehr der Körper, der er war. Wo sie zum Vorschein kommt, da ist sie in den Körpern präexistirend, aber nicht in einer luftförmigen Gestalt, sondern als feste Säure, die durch den Beitritt des Wärmestoffs bei Auflösung der Bestandtheile erst luftförmig wurde. Die Natur bewirkt die Entwickelung derselben durch Gährung und Fäulniß; aber man erhält sie auch durch künstliche Auflösungsmittel, und deswegen heißt sie künstliche Luft. Ihre Beschaffenheit hängt theils von der Verschiedenheit der Körper, aus welchen sie entwickelt wird, theils von der Verschiedenheit der Auflösungsmittel, ab. Man kennt jetzt schon über 12 Arten der fixen Luft, welche man hauptsächlich von den Wirkungen, die sie auf thierische Körper äußert, zu unterscheiden und ihnen besondere Nahmen zu geben pflegt.

Wenn wir von der athmosphärischen Luft alle fremdartige Theile trennen, so bleibt ein luftiger Stoff, der selbst noch zusammen ge-

setzt, und keineswegs, wie man ehemals glaubte, eine einfaches elementarisches Wesen ist.

Nach dem neuern chemischen Untersuchungen ist der luftige Grundstoff der Athmophäre aus dreierlei verschiedenen Luftarten zusammengesetzt, nämlich aus dephlogistisirter, phlogistisirter und fixer Luft.

1) Die dephlogistisirte Luft macht einen Bestandtheil der athmophärischen Luft aus, ist die einzige Luftart, die zum Athemholen tauglich ist, und hat daher von Bergmann den Nahmen Lebensluft erhalten. Das Athemholen wird in dieser Luft erleichtert, und sie erregt die Empfindung, als ob die Brusthöle erweitert würde. Sie ist eine von Phlogiston befreiete Luft, und hat einen vorzüglichen Grad der Reinigkeit, und erhielt daher von Priestley den Nahmen dephlogistisirte Luft.

Nach Lavoisier ist sie der Grundstoff aller Säuren, das Sauerstoffgas (Oxigene). Man kann sie aber nach Göttlings Beobachtung nicht völlig frei darstellen. Thiere leben und Lichter brennen darin achtmal länger als in der gemeinen Luft; hieraus schließt man mit Grun-

de, daß sie viel weniger Phlogiston enthalten müsse, als die gemeine Luft, die schon ziemlich damit angefüllt seyn muß, weil sie das beim Ausathmen und Verbrennen entweichende Phlogiston nicht mehr in Menge aufnehmen kann.

Obgleich die Natur Mittel hat, die gemeine Luft zu reinigen, z. B. durch Bewegung der Luft, durch Regen, Thau, Nebel, durch die Ausdünstung der Pflanzen u. s. w., so sind diese Mittel doch nicht zureichend, eine so ganz reine Luft zu bewirken, als die dephlogistisirte ist, und man hat noch keinen Ort auf der Erde entdeckt, wo eine solche ganz reine Luft befindlich wäre. Sie ist also nur ein Werk der Kunst.

Sie wird am wohlfeilsten aus gereinigtem Salpeter gewonnen, den man in einer Retorte über Kohlfeuer schmelzt, ferner aus krystallinischem Braunstein, und aus den Dämpfen der Salpetersäure, wenn man sie durch ein glühendes irdenes Pfeiffenrohr gehen läßt; auch entwickelt sie sich aus dem an die Sonnenstrahlen gesetzten Brunnenwasser, und in den Bläschen, welche man bei starker Sonnenhitze an den Seegräsern sieht. So kann man sie auch erhalten, wenn

man frische Pflanzen oder deren Blätteer in Wasser untertaucht, und dieselben unter einer umgestürzten gläsernen Flasche der Einwirkung der Sonnenstrahlen ausstellt, da sich an der Oberfläche der Gewächse viele kleine Luftbläschen sammeln. *)

Die Entdeckung dieser Luftart wurde bald zur Erklärung verschiedener Verrichtungen des Körpers benutzt. Man fand, daß sie eine besondere Anziehungskraft zum Phlogiston äußert, und daraus entstand die Hypothese, daß das Blut seinen Brennstoff an diese Luftart absetze,

*) Der erste Entdecker und Beobachter dieser Erscheinungen, Ingenhous, machte den voreiligen, aber zu seiner Zeit sehr verzeihlichen Schluß, daß die Pflanzen in dem Sonnenlicht die Lebensluft ausdünsteten. Jetzt sind wir durch die Fortschritte der Chemie in den Stand gesetzt, die wahre Ursache davon anzugeben. Die Sonnenstrahlen wirken nämlich auf das Wasser, welches aus dem Sauerstoff und dem Wasserstoff oder Hydrogen zusammengesetzt ist, und indem dieselbe den Bestandtheilen des Wassers eine größere Menge Wärmestoff beimischen, so trennen sie ihre Bestandtheile, und der Sauerstoff wird zuerst mit 33 Theilen Wärmestoff zu einer feinen Flüssigkeit, welcher als wahre Lebensluft von der Oberfläche der in das Wasser getauchten Gewächse angezogen wird. — Die Pflanzen, eben so wie die Thiere, saugen den Säurestoff ein, und scheiden nur die Kohlensäure aus.

und daß die hellrothe Farbe des Bluts davon herrühre. Moskati ging einen Schritt weiter, und lehrte, daß in manchen Krankheiten das Phlogiston widernatürlich im Körper sich anhäufen könne, und daß davon Entzündungskrankheiten entstünden, oder wenn der Brennstoff mit Heftigkeit sich aus den Säften los machte, daß alsdann fauligte Krankheiten ausbrächen. Man empfahl daher die dephlogistisirte Luft in diesen Krankheiten, wo es darauf ankam, daß die brennbaren Theile durch die Lungen aus dem Körper abgesondert würden. Nach der neuern Chemie fällt die ganze mit so vieler Zuversicht gebaute Hypothese völlig nieder.

Die Erscheinungen bei dem Athemholen, die rothe Farbe des Bluts, und die Wärme des Körpers lassen sie ungleich mehr befriedigend auf die Art erklären, daß die dephlogistisirte Luft, welche die Lungen bei dem Athemholen anziehen, mit der fixen Luft, (dem Kohlenstoff) im Blute sich verbindet, die dephlogistisirte Luft wird dadurch chemisch zersetzt, a) der Wärmestoff, den sie enthielt, wird frei, und es entsteht die Wärme im Körper, b) mit dem Kohlenstoff des Blutes er-

zeugt sie die fixe Luft, welche wieder ausgeathmet wird, und c) das Blut bekommt davon eine hellrothe Farbe. Die rothe Farbe des Bluts und die Wärme werden also durch eine chemische Operation unterhalten, indem die in den Lungen absorbirte Lebensluft, während der Zirkulation von dem Kohlenstoffe zersetzt wird. Dabei haben wahrscheinlich die Nerven einen großen Antheil.

Die Anwendung dieser Luftart wird bei Brustkrankheiten, wo die Respirationsorgane vorzüglich leiden, empfohlen, doch sind die Erfahrungen hierüber noch zu sehr verschieden, als daß man ihren Gebrauch unbedingt zulassen sollte. Ferner ist sie zur Wiederbelebung anscheinend todter Personen, in Krankheiten, welche mit einem Gefühl der Kälte und Mattigkeit verbunden sind, mit guten Erfolge angewendet worden.

Man kann solche Veranstaltungen treffen, daß ein Mensch diese künstliche Luft verschiedenmalen des Tages athmen, sie bei sich in der Tasche führen, oder auch in seinem Zimmer von Zeit zu Zeit ausströmen lassen kann. Wer diese Luft ununterbrochen einathmen wollte, würde

auf 24 Stunden ungefehr ein Pfund Salpeter nötig haben. Durch diesen eben nicht großen Kostenaufwand und bei den erforderlichen Luftzügen im Zimmer, würden Personen von geschwächter Gesundheit, eine stets reine Luft athmen können.

2) Phlogistisirte oder phlogistische Luft (Stickluft) ist diejenige nicht athembare und mit Wasser nicht vermischbare Luft, in welche sich die gemeine Luft durch jeden phlogistischen Proceß, d. h. durch jedes Verfahren der Natur oder Kunst, wobei das in den Körpern gebundene Phlogiston frei gemacht und mit der Luft verbunden wird, verwandelt. Die Natur entwickelt sie durch die Fäulniß thierischer Körper, von stark riechenden Blumen, von dampfenden Kohlen, von ausgelöschten Talglichtern, durch das Athmen der Thiere, von mit Oelfarbe frisch angestrichenen Sachen. Ist eine solche Luft eingeschlossen, ohne Zugang der freien Luft; so verursacht sie leicht Krankheiten und nicht selten den Tod. Durch Kunst gewinnt man sie aus verschiedenen Metallen, z. B. aus Eisenfeilspänen, worauf verdünnte Vitriolsäure gegossen wird. Hat man eine Flasche damit gefüllt und bringt

Feuer an die Oeffnung derselben, so entzündet sie sich und brennt wie ein Licht mit einer Flamme ohne Geräusch. Vermischt man sie aber mit athmosphärischer Luft, so entzündet sie sich mit einmal mit einem starken Knall, so bald Feuer dazu kommt. Wegen dieser Eigenschaft heißt sie brennbare Luft. Sie ist die leichteste unter allen Luftgattungen, und steigt in der gemeinen Luft schnell in die Höhe. Bekanntlich gab diese Beobachtung im J. 1782. Gelegenheit zur Erfindung der ärostatischen Maschinen.

Die Eigenschaften der phlogistisirten Luft sind übrigens folgende: Es brennt kein Licht und lebt kein Thier in derselben; sie befördert das Wachsthum der Pflanzen, widersteht der Fäulniß und hat einen sehr unangenehmen Geruch.

3) Die fixe Luft,*) Luftsäure, entwickelt sich aus allen organischen Substanzen. In dieser Form als Gas (Stick oder Salpeterstoff mit

*) Unter den Worten fixe Luft wird jetzt gemeiniglich nur die einzelne Art, die Luftsäure verstanden, obgleich der Name eigentlich die ganze Gattung bezeichnet. Wahrscheinlich entdeckte man die Luftsäure eher als die andern Luftgattungen, daher blieb der Name fixe Luft.

Wärmestoff verbunden) macht sie einen Theil der athmosphärischen Luft aus, und unterirdische Hölen und verschlossene Gewölbe sind mit diesem Gas angefüllt. Sie ist nach Lavoisier ein wesentlicher Bestandtheil aller Kohlen, daher sie auch Kohlensäure heißt. Sie entwickelt sich häufig aus allen gährenden Körpern: sie schwebt als Dampf über dem kochenden Bier im Bottig, sie verursacht bei Eröffnung einer stark gepfropften Flasche den Knall. Die Kunst gewinnt sie auf die leichteste Art durch saure Auflösungsmittel aus alkalischen Erden, hauptsächlich aus der Sode oder der besten Potasche, vermittelst der Vitriolsäure. Sie hat folgende merkwürdige Eigenschaften: Alle lebende Geschöpfe sterben in derselben, am schnellsten die warmblütgen; es brennt kein Feuer in derselben, sie ist mehr als noch einmal so schwer als die gemeine Luft; sie ist nicht entzündbar, aber mit dem Wasser vermischbar; sie widersteht der Fäulniß; frisches Fleisch erhält sich lange in derselben, und verdorbenes, das einige Tage in Luftsäure hängt, wird wieder verbessert. Die Luftsäure, welche sich durch Gährung und verschlossenen Gefäßen entwickelt

hat, macht die Getränke perlend und schäumend. Biere und Weine verlieren durch allzu lange Gährung ihre fixe Luft, und werden schal und unschmackhaft, ein Zusatz derselben verbessert sie wieder. Es brennt kein Feuer in ihr, und Lichter werden in ihr so schnell ausgelöscht, als durch Uebergießen mit Wasser. In Bier, mineralischem Wasser genossen, wirkt sie als Reizmittel auf die zweiten Wege, indem dieselben durch das Aufbrausen in den Magen einen Reiz erregen. Ueber den medicinischen Gebrauch der fixen Luft bei Krankheiten sind die Erfahrungen nicht einstimmend: verschiedene Aerzte empfahlen in der Lungensucht, und bei Geschwüren der Lunge das Einziehen des Dampfs von gährenden Substanzen; Selle hingegen beobachtete darnach eine große Beklemmung auf der Brust und Anfälle von Blutspeien. Sie wird übrigens innerlich und äußerlich als ein fäulniswidriges Mittel gebraucht.

Es giebt also nur zwey athembare Luftgattungen, die gemeine und dephlogistisirte Luft, alle übrigen sind lebendigen Geschöpfen tödtlich oder doch sehr beschwerlich, und heißen daher mephi-

tische Luftgattungen. Die Beschaffenheit der athmophärischen Luft hängt überhaupt von der Beschaffenheit der ausdünstenden und der durch sie aufgelöseten Körper ab, mithin vom Klima, vom Boden und seinen Geschöpfen, von Jahres- und Tageszeit, von zufälliger Wärme u. s. w. Sie ist also in Absicht ihres Einflusses auf die thierische Oekonomie in volkreichen Städten anders als auf dem Lande, in vollgepfropften Schiffen, Krankenhäusern, Armenhäusern, Waisenhäusern, Schulhäusern, Gefängnissen ganz anders als in freien offnen Zimmern, in Grüften, auf Kirchhöfen und Schlachtfeldern, in der Nähe von Abtritten, anders als die Luft, die fern von solchen Werkstätten der Fäulniß ist, die Luft im warmen Glashause anders als im freien Garten, die Luft im dichten Wäldern anders als im freien Felde, in der dürren Sandwüste anders als über grünenden Wiesen und Fluren, in der Nachbarschaft stehender Wasser anders als die Luft über reißenden Strömen und Meeren, die Luft auf der Spitze hoher Berge anders als im niedern oder gar eingeschlossenen Thale u. s. w.

Von allen diesen Umständen hängt die größere und mindere Reinigkeit des luftigen Oceans ab, in dem wir zu leben bestimmt sind; unterdeß hat im Allgemeinen die Natur auf mancherlei Weise dafür gesorgt, daß die Luft zu ihrer ursprünglichen Bestimmung in Absicht des thierischen Lebens nicht untauglich werde.

Einmal ist der Mensch nicht so zärtlich gebaut, daß er nicht kleine Abänderungen in der Luft, wenn sie auch empfindlichere Menschen bald mehr, bald weniger fühlen, ohne Schaden seiner Gesundheit ertragen, daß er sich nicht auch an etwas beträchtlichern nach und nach gewöhnen könnte. Von Todtengräbern, welche so oft faulende Ausdünstungen einzuathmen, werden viele bei voller Gesundheit alt, und was müßte in großen Krankenhäusern, Zergliederungssälen, chemischen Werkstätten ꝛc. für Krankheiten entstehen, wenn jeder Hauch einer verdorbenen Luft üble Folgen nach sich zöge! In eben der stinkenden und trüben Sumpfluft, welche z. B. in Seeland, in Surinam fast immer den dritten Theil der Ausländer aufreibt, leben die Eingebornen

gesund, und erreichen in eben dem Verhältnisse, wie bei uns, ein hohes Alter.

Indem die Luft als Auflösungsmittel auf jene schädliche Ausdünstungen wirkt, werden diese gleichförmig vertheilt, und verlieren dadurch ihre scharfen Kräfte, oder sie steigen in die Höhe und können nicht mehr auf die Werkzeuge des Athemholens wirken, oder die Luft, die, wie jedes andere Auflösungsmittel nur ein bestimmtes Maaß dieser Ausdünstungen, in sich nehmen kann, löset, wenn nicht Wärme dazu kommt, vielleicht kein solches Maaß auf, das der Gesundheit nachtheilig seyn könnte, oder sie entlediget sich der schädlichen Theilen theils unmerklich, theils merklicher, durch feurige, wässerigte und erdigte Meteoren.

Diesen Zweck, ein gewisses Gleichgewicht zwischen der Luft und den darin befindlichen Ausdünstungen auf eine dem Leben der Thiere vortheilhafte Art herzustellen, befördern vorzüglich die Winde, die sie oft nach entgegen gesetzten Richtungen auf das heftigste erschüttern, zusammenpressen, und, wenn sie anders aus kälteren, gesunden Gegenden herstreichen, erfrischen und erneuern, die darin enthaltenen fremdartigen

Theilchen gleichförmiger vertheilen, oder unter mancherlei Gestalten niederwerfen, in eine unerreichbare Höhe emporheben, oder auch in entfernte Theile des Erdbodens treiben, welche wieder ihre Schutzmittel gegen ihre schädliche Wirkung haben.

Unreine und abwechselnde Luft wirkt nur nachtheilig auf Menschen, die verzärtelt oder kränklich sind; sind wir gesund und von Jugend auf an jede Luftveränderung gewöhnt, so können wir wegen ihres schädlichen Einflusses, wie uns das Beispiel am Landvolk und andern Menschenklassen beweist, unbesorgt seyn; wir nähern uns dadurch unserer allgemeinen Naturbestimmung, in der Luft zu leben, welche gewiß sehr unglücklich für uns seyn würde, wäre der Einfluß dieser so schädlich, als vielleicht viele sich einbilden mögen. Die alte Gesundheitsregel, sich von Jugend auf an jede Ungemächlichkeit der Luft, an jede Witterung zu gewöhnen, und sich derselben ununterbrochen täglich auszusetzen, bleibt daher unumstößlich stehen.

Wenn gleich also nicht der Gesunde, sondern

nur der Kränkliche und Schwache Regeln bedarf, wie er sich bei den Veränderungen der athmosphärischen Luft zu verhalten, ohne sich an dieselben ängstlich zu binden; so ist es jedoch für Jedermann nothwendig, den Einfluß der Luft und die Mittel zu kennen, wodurch die öffentliche und Privatpolicey solche zu verbessern vermag. Ich werde daher die Eigenschaften einer heilsamen Luft und hiernächst die Mittel angeben, durch welche eine unheilsame Luft verbessert werden kann.

Die Eigenschaften einer heilsamen Luft

bestehen in folgenden drei Erfordernissen: die Luft muß weder zu leicht noch zu schwer, sie muß rein, sie muß gemäßigt seyn.

a) Die zu leichte Luft kann die Luftbläschen der Lungen nicht gehörig erweitern und ausdehnen, das Blut häufet sich also in den Lungen an, weil der Widerstand der darin befindlichen Luft vermindert ist, und verursacht beschwerliches Athemholen; die flüssigen Theile bekommen ein Uebergewicht über die festen Theile, und der Kreislauf wird gestört. Eine solche Engbrüstigkeit empfand Tour-

nefort auf dem Kaukasus, und die französischen Reisenden auf den hohen Bergen in Peru; diese sahen sich sogar genötigt, um der Gefahr des Erstickens zu entgehen, einen feuchten Schwamm vor den Mund zu nehmen, um die Wirksamkeit der Luft zu vermehren.

Eine allzuschwere Luft drückt mit zu großer Gewalt auf unsern Körper und treibt die Säfte nach den innern Theilen; daraus entstehet Anhäufung des Bluts in den Eingeweiden, Zusammenpressen der Lungenblutgefäße, wodurch dem Herzen ein zu großer Widerstand gethan, und der kleinere Kreislauf, nämlich der Durchgang des Bluts durch die Lungen, verhindert wird. Ein von diesen Ursachen herrührendes beschwerliches Athemholen bemerkt man in tiefen Thälern, besonders in den Bergwerken und den Salzgruben.

b) Eine ganz vollkommen reine Luft findet man nirgends in der Natur; sie ist auch zu unserm Wohlbefinden nicht nötig. Wir verstehen daher unter einer reinen Luft eine solche, die nicht mit Dünsten und andern fremdartigen Theilen überladen ist, welche Ueberladung sich

bald durch den Geruch und durch eine gewisse Beklommenheit in der Brust verräth, z. B. da, wo viele faulende Körper an einem Ort beisammen liegen. Eine reine Luft ist elastischer, wirkt kräftiger auf die Lungen, befördert besser den Umlauf des Bluts und stärket die Haut mehr. Sie ist ferner geschickt, die unreinen brennbaren Theilchen aus den Ausdampfungsgefäßchen der Lungen und den Poren der Haut des ganzen Körpers in sich aufzunehmen. Sie hat endlich mehr Feuertheile und andere wohlthätige Partikeln, die sie dem Blute in den Lungen und durch die Poren der Einsaugungsgefäße, mittheilt.

c) Eine heilbare Luft muß gemäßigt, d. h., weder zu heiß noch zu kalt, weder zu trocken noch zu feuchte seyn. Die Wärme dehnet die festen Theile aus, schwächet ihren Zusammenhang und erschlafft sie; die flüssigen bringt sie in stärkere Bewegung, löset sie auf, verdünnet und zerstreuet sie; hieraus erhellt, daß die zu große Wärme der Luft den menschlichen Körper in hohem Grade schwächen und entkräften muß, und die Erfahrung bestätigt solches. Bei einer zu großen Wärme ist die Ausdünstung übermäßig,

das Blut wird durch den allzu häufigen Schweiß seiner flüssigen Theile beraubt, der Körper wird mager, die Eßlust vermindert, die Verdauungskraft geschwächt, und am meisten leiden dabei die Nerven und Muskeln; Kraft und Lust zur Anstrengung des Körpers und Geistes verlieren sich, und es erfolgt eine allgemeine Schwäche und Trägheit.

Wer sich den brennenden Sonnenstrahlen mit entblößtem Haupte aussetzt oder in denselben schläft, ist in Gefahr, sein Leben auf der Stelle oder sein Gedächtniß zu verlieren. Selbst die Landleute werden zur Zeit der Erndte von diesem Zufalle, den sie Sonnenstich nennen, heimgesucht.

Zarte und schwächliche Personen leiden von der Hitze ungemein; sie sind Zuckungen, Durchfällen, Mutterbeschwerden und dergl. ausgesetzt. Den nachtheiligen Einwirkungen einer zu großen Sonnenhitze, kann man durch Mäßigkeit, Verhütung des Erkältens und kaltes Baden vorbauen.

Die K ä l t e ziehet die festen Theile zusammen und stärket sie, die flüssigen macht sie dich-

ter und vermindert ihre Bewegung. Eine mäßige Kälte ist daher für die Gesundheit sehr wohlthätig: die festen Theile werden elastischer; der ganze Körper wird gestärkt, vorzüglich die Nerven, und daher auch die Denkkraft; die Eßlust wird befördert und die Verdauungskraft vermehrt und alle andere Verrichtungen des Körpers werden erleichtert. Ist die Kälte aber so beträchtlich, daß der Widerstand der flüssigen Theile zu groß wird, um die verstärkten Kräfte der festen zu überwinden, wodurch die Gefäße widernatürlich zusammengezogen werden, so entsteht eine Geneigtheit des Bluts zu Stockungen und Entzündungen, daher Erfrieren der Glieder, Krämpfe, Seitenstechen, Halsentzündungen, Rheumatismen, Schlagflüsse ꝛc.

Dieser Einfluß einer zu heftigen Kälte kann durch gleichförmige, zwar starke, aber nicht übertriebene Körperbewegung, beim Genuß derber Nahrungsmittel, nicht nur verhütet, sondern sogar wohlthätig für unsere Gesundheit gemacht werden.

Der plötzliche Uebergang von einer zu großen Wärme in eine zu große Kälte, und um-

gekehrt, ist, wenn der Körper nicht ganz besonders dazu gewöhnet und von sehr starker Beschaffenheit ist, höchst nachtheilig. Der Uebergang von einer heftigen Kälte in die Hitze verursacht leicht erfrorne Glieder, macht Beklemmungen, Kopfschmerzen und Schnupfen; der Uebergang von zu großer Hitze in zu große Kälte verursachet ein plötzliches Zusammenziehen der erweiterten Gefäße, dadurch leicht Stokkungen entstehen, die Schnupfen, Flußfieber, Schwindsucht, und im Sommer Rühren verursachen können.

Die zu feuchte Luft erschlafft die festen Theile, indem sie auf dieselben zu wenig drückt, und dadurch die Wirkung derselben auf die flüssigen schwächt, und den Umlauf dieser vermindert, wodurch leicht Stockungen entstehen; der Blutumlauf und die Absonderungen geschehen dabei langsamer, und da die mit Feuchtigkeiten angefüllte Luft dergleichen nicht mehr annehmen kann, da die Oeffnungen der Haut von derselben schlaff werden und zusammen fallen, so wird die Ausdünstung gehemmt oder wenigstens sehr verringert; die Einsaugung wird vermehrt,

und dadurch eine zu große Anhäufung des Wassers und des Schleimes in unsern Säften verursacht, daher schwinden Kräfte und Munterkeit, der Mensch wird träge, traurig; es entstehen Schnupfen, Husten, Engbrüstigkeit. Eine solche Luft trift man in feuchten, sumpfigen Oertern und Gegenden an.

Ist die feuchte Luft zugleich kalt, so wird die Ausdünstung noch mehr unterbrochen, und es entstehen dadurch sehr leicht epidemische Krankheiten, vornämlich wenn es vorher sehr heiß gewesen ist. Auf ähnliche Weise wirket auch die feuchte Nachtluft in heißen Gegenden und nach heißen Sommertagen.

Am nachtheiligsten für die Gesundheit ist die feuchte, warme Luft. Die Feuchtigkeit erschlafft die festen Theile, die Wärme noch mehr, weil sie die Schweißlöcher öffnet, durch welche die Feuchtigkeit in den Körper dringt, die Säfte scharf macht und zur Fäulniß disponirt. Die Fäulniß wird oft so schnell und unaufhaltsam erregt, daß epidemische Krankheiten sich wüthend verbreiten.

Mäßigkeit, Genuß säuerlicher Pflanzenspei-

sen, Verminderung der Fleißkost, und Vermeidung unangenehmer Gemüthsbewegungen, Unterhaltung einer gelinden Ausdünstung sind die besten Vorbauungsmittel wieder eine solche fehlerhafte Mischung unserer athmophärischen Luft.

Eine trockne kühle Luft, der es nicht an hinlänglicher Federkraft fehlt, erhöht die Lebenskräfte, indem sie alle Geschäf e des Körpers erleichtert; hypochondrische Personen bemerken vorzüglich ihren wohlthätigen Einfluß. Eine trockne sehr kalte Luft aber macht zu Entzündungsfiebern geneigt, weil das Blut in derselben zu sehr verdickt wird. Trockne und heiße Luft zieht wie ein Schwamm begierig alle Feuchtigkeiten an sich, raubt uns zu viel von unsern Säften, trocknet den Körper aus und macht ihn matt. Am angenehmsten und heilsamsten ist eine nicht allzuwarme trockne Luft.

Nach den ältesten Erfahrungen hält man diejenigen Gegenden für die gesundesten, welche vor den Mittags und Abendwinden geschützt, hingegen den Morgen- und Mitternachtswinden ausgesetzt sind.

Die Südwinde sind gewöhnlich feucht und

warm, sie streichen weniger hoch und vertreiben folglich nicht leicht die im Luftkreise versammelten Dünste; sie kommen über Asiens und Lybiens Sandwüsten, über das mitländische Meer, bringen also eine Menge oft schädlicher Dünste mit, enthalten weniger Sauerstoff, und erschlaffen eher den Körper und befördern die Fäulniß. *)

Die Abendwinde kommen über das atlandische Meer, sind stürmisch, bringen Regen und Schnee, und sind also auch feucht.

Die Morgenwinde sind meistens trocken, im Winter behalten sie bei einer merklichen Kälte und im Sommer bei einer starken Hitze doch ihre Trockenheit, sie sind gewöhnlich schneidender als die Winde, die von der See kommen.

Die Nordwinde streichen hoch, sind trocken und kalt, aber dabei beständig und gleich, sie kommen über Eis und Schnee, aus Gegenden, wo überhaupt die Menschen stärker und gesünder sind. Indem sie wegen ihres häufig bei sich führenden Sauerstoffs, gegen die Fäulniß

*) S. den 1sten Theil S. 310 u. f., wo von den Eigenschaften dieser Winde die Rede ist.

schützen, die Luft kühlen und reinigen, beleben sie die Federkraft und Stärke unsers Körpers, und geben eine gesunde Farbe.

Der Genuß der Luft auf beträchtlichen Anhöhen oder nicht allzu hohen Bergen, ist für jeden Menschen stärkend und ermunternd. *)

Im allgemeinen ist das Ende des Frühjahrs und der Anfang des Herbstes und die Mitte eines nicht zu strengen Winters die heilsamste Jahreszeit für den Menschen, weil alsdann die Temperatur der Luft und Witterung am beständigsten und gleichmäßigsten ist.

*) Ein sehr schönes und wahres Gemählde von dem Einflusse der Gebirgsluft macht Rousseau in der Nouvelle Heloise Tome I. Lettre 23. Ce fut là que je démêlai sensiblement dans la pureté de l'air où je me trouvois, la veritable cause du changement de mon humeur et du retour de cet paix intérieur que j'avois perdue depuis si longtems. En effet, c'est une impression generale qu'éprouvent tous les hommes quoiqu'ils ne l'observent pas tous, que sur les hautes montagnes où l'air est pur et subtil, on se sent plus de facilité dans la respiration, plus de légéreté dans le corps, plus de serenité dans l'esprit, le plaisirs y sont moins ardens, les passions plus moderées. Les meditations y prennent je ne sais quel caractére grand et sublime, proportionné aux objets qui nous frappent je ne sais quelle volupté tranquille qui

Mittel der Verunreinigung der Luft vorzubeugen, und die verdorbene Luft zu verbessern.

Wenn man in manchen Wohnungen, besonders großer Städte, lebendige Leichen erblickt, und von einer verpesteten Ausdünstung befallen wird, so können wir nur die Armuth und Unwissenheit dieser Menschen anklagen und ihr Elend bedauern; wenn man aber sieht, daß die Vormünder, die der Staat setzt oder setzen sollte, um über das physische Wohl seiner Bürger zu wachen, bei den auffallendsten und oft so

n'a rien d'acre et de sensuel. Il semble qu'en s'élévant au dessus du sejour des hommes on y laisse tous les sentimens bas et terrestres, et qu'à mesure qu'on approche des régions éthérées l'ame contracte quelque chose de leur inalterable pureté. On y est grave sans mélancolie, paisible sans indolence, content d'etre et de penser, tous les desirs trop vifs s'émoussent, ils perdent cette pointe aigue qui les rend douloureux, ils ne laissent au fond du coeur qu'une emotion légere et et douce, et c'est ainsi qu'un heureux climat fait servir à la felicité de l'homme les passions qui font ailleurs son tourment. Je doute qu'aucune agitation violente, aucune maladie de vapeurs pût tenir contre un pareil sejour prolongé, et je suis surpris que des bains de l'air salutaire et bienfaisant des montagnes ne soient pas un des grands remedes de la medecine et de la morale.

leicht zu hebenden Misbräuchen gleichgültig bleiben, so wird man von einem ganz andern Gefühle ergriffen. Auch die beste Privatpolizei in Absicht der Luftverbesserungen in den Wohnungen, wird nie ihren Zweck erreichen, wenn nicht die öffentliche Policei vorausgegangen ist, und alles, so weit es die Möglichkeit erlaubt, hinweggeräumt hat, was die Luft vergiften kann, das Element, aus dem wir und alle unsere Nebengeschöpfe den heilsamsten Balsam des Lebens schöpfen sollen.

A) Die Pflichten der allgemeinen Polizei in Absicht der Verbesserung der freien Luft sind vorzüglich folgende:

1) Wenn die Wahl der Anlage neuer Städte, Dörfer und anderer Wohnplätze für Menschen ganz bei uns steht, so wird ein trockner Boden, ein weites, offnes, nicht sehr tiefes fruchtbares Thal an einem Strome, der nicht aus seinen Ufern tritt, oder dessen Austreten doch leicht verhindert werden kann, das von allen Seiten von Winden durchstrichen werden kann, oder eine Anhöhe, der Gesundheit der

künftigen Bewohner am vortheilhaftesten seyn. Eine solche vortheilhafte Lage schützte Caserta bei übrigens gleicher Veranlassung von der fürchterlichen Epidemie, welche 1746 Neapel so sehr verheerte.

In dieser Lage sind wenigstens mehrere Gelegenheiten vermieden, welche sonst die Luft unvermeidlich verderben, und die sichersten Schutzmittel gegen dieses Verderben erreicht, freier Durchzug der Winde, bewegtes Wasser und Kultur des Bodens. Aber selten lassen sich alle diese Vortheile zugleich erhalten. Ist das Thal z. B. von einer Seite mit einen Wald, Hügel oder höhern Berg umschlossen, der den Wind von dieser Seite abhält, so kommt sehr viel darauf an, von welcher Seite diese natürliche Umzäunung ist; hält sie den Wind ab, der nur schädliche Ausdünstungen von Sümpfen und dergl. zuführen würde, so ist sie eine vortrefliche Schutzwehr für die Einwohner. Für die meisten Gegenden unserer Erde ist der Mittagswind schädlicher als irgend ein anderer, und daher ist es auch ein wesentlicher Vortheil, gegen diesen geschützt zu seyn; könnte z. B. Neapel gegen den-

selben gesichert werden, so würden seine Einwohner eine weit dauerhaftere Gesundheit genießen. Unterdeß ist er es doch nicht für allen Gegenden, so wenig als der Nordwind unter allen Umständen reinere Luft zuführt, ob er es gleich in den meisten Fällen thut.

Ist man genötigt, die Wohnungen in der Nachbarschaft von stehenden Wassern aufzuschlagen, so müssen diese entweder abgeleitet, in Bewegung gebracht, verschüttet oder ausgetrocknet, oder wo keiner von diesen Vorschlägen ausgeführt werden kann, muß wenigstens eine solche Lage gewählt werden, daß der Wind, der in dieser Gegend am gewöhnlichsten und heftigsten weht, die davon aufsteigenden Dünste eher von diesen Wohnungen hinweg als ihnen zuführt, und im Ganzen genommen werden sie immer unschädlicher seyn, wenn sie gegen Mitternacht, als wenn sie gegen Mittag liegen, einmal weil der Mitternachtwind, der sie in jenem Falle herbeiführen müßte, viel höher streicht, also auch diese Dünste viel höher empor hebt, und aus unserer Region hinwegnimmt, und dann, weil er meistens viel heftiger ist, die Luft mehr erschüttert, ihre Theile

gleichmäßiger vertheilt, und endlich, weil er fast immer kältere und reinere Luft herbei führt, und nicht so geschwind durch einen kleinen Zutritt verdorbener Luft schädlich wird, als der Mittagswind.

Ist auch dieser Vortheil nicht zu erhalten, schützt kein dazwischen liegender Hügel die Wohnörter der Menschen vor der Sumpfluft, so sollte wenigstens der Zwischenraum zwischen solchen Wassern und den Wohnungen, durch Kultur verbessert, mit Bäumen bepflanzt und zu Weiden angelegt werden.

Daß die Anwendung dieser Fürsorge auch bei schon erbauten Städten nicht außer Acht zu lassen, versteht sich von selbst. Stehendes Wasser kann überall entweder durch Verbindung mit benachbartem fließenden Wasser in Bewegung und zum Ab- und Zufluß gebracht, oder durch Wasserleitungen und Kanäle fortgeführt,*) oder wenn

*) Die Wasserleitungen des alten Roms sind nicht nur stolze Denkmäler seiner Pracht, sie waren auch eines der vortreflichsten Mittel, seine Einwohner gegen die Wirkungen seiner vielen stehenden Wasser zu sichern, so wie ohne Zweifel ihre Vernachläßigung und ihr Ver-

wenn dieß wegen der tiefen Lage nicht möglich ist, mit Sand, Kalksteinen und altem Mauerwerk verschüttet werden. Auch Windmühlen sind nach dem Beispiele der Niederländer in sumpfigen Gegenden sehr nützlich: sie stehen nämlich in niedrigen Stellen, setzen ein Schöpfrad, das am Fuße der Mühle angebracht ist, in Bewegung, durch welches das Wasser in den nächsten Graben geschleudert wird.

2) Die Polizey muß darauf sehen, daß alle öffentlichen Gebäude, worin sich viele Menschen versammeln, z. B. Kirchen, Gerichtshöfe, Rathhäuser, Schauspielhäuser, Koncert- und Tanzsäle, desgleichen auch alle öffentliche Wohnungen für Abgelebte, Kranke und Gefangene u. dergl., geräumig und dem Zugang der freien Luft ausgesetzt sind. Alle diese Gebäude müssen nicht nur Fenster, die leicht zu öffnen sind, sondern auch Luftzüge ha-

fall eine der vielen Ursachen ist, daß Rom vormals gesünder war als es jetzt ist. Alle Versuche, die unterirdischen Kanäle, die durch den großen Brand, den der gekrönte Tiger Nero zu seinem Vergnügen machen ließ, verstopft wurden, wiederherzustellen, sind bis jetzt fruchtlos gewesen.

ben. Besonders wäre zu wünschen, daß nicht die Menschen in den Kirchen, worin sie das Heil ihrer Seele suchen, sich oft einen kranken Körper holten. Man versieht die Gebäude, des Lichts und der frischen Luft wegen, mit Fenstern. Hiervon machen aber die Fenster in Kirchen und in andern öffentlichen Gebäuden eine Ausnahme, wovon kein Mensch den Grund begreifen kann; da sie nämlich nie gereinigt und gar nicht geöffnet werden können, so wird die erste Absicht nur wenig und die zweite gar nicht erreicht. So müssen unsere Kirchen die Aufbewahrungsörter phlogistischer Dünste seyn, die um so schädlicher werden je stärker durch das schnellere Athmen beim Singen das Einsaugen derselben ist. Auch möchte ich wohl einen vernünftigen Grund wissen, warum man den Fußboden in allen Kirchen mit Steinen belegt? die Steine vermehren die Kälte des Winters und verschlimmern wegen ihrer ausschwitzenden Feuchtigkeit die Dünste noch mehr. Kömmt man im Sommer in eine Kirche, so ist es nicht anders, als wenn man in einen Keller tritt; daher ist es nicht selten, daß Leute in der Kirche vom Schlage getroffen werden. Und da

glaubt man denn wohl vollends, an einem solchem Todesfalle müsse das höchste Wesen ein besonderes Wohlgefallen haben.

3) Begräbnisse in den Kirchen sind schlechterdings nicht zu gestatten. Man hat unzählige Beispiele, daß die in den Grüften eingeschlossene Luft eine tödtliche Luft ist: Todtengräber starben in dem Augenblick, da sie Grüfte öffneten; die Flamme der über dieselbe gehaltenen Lichter verlöschte; Hunde, Katzen, Vögel, die man hinabließ, starben in zwei Minuten. Aber die Begräbnisse in den Kirchen sind nicht nur einzelnen Menschen, sondern ganzen Gemeinden äußerst schädlich. Unaufhörlich steigen faulende Dünsten besonders im Frühjahr, aus den Grüften, bleiben in den Kirchen eingeschlossen, und indem sie von den Kirchengehern stundenlang eingeathmet werden, wird ein ansteckendes Gift verbreitet. Auffallend ist es, daß man an vielen Orten grade die vornehmen Personen in den Kirchen begräbt! war es etwa nicht genug, daß viele von ihnen bei ihrem Leben ihre Mitbrüder bürgerlich oder moralisch tödteten, um ihnen nun auch die Freiheit zu

laßen, daß sie dieselben auch nach ihrem Tode noch vergiften. Zur Demütigung unserer hochgepriesenen vaterländischen Aufklärung hören wir, daß schon vor mehr als 20 Jahren in einem großen Theil von Frankreich, in Toskana, Modena und sogar in Rusland der Unfug der Kirchenbegräbnisse abgeschafft ist und die Plätze dazu außerhalb den Städten angelegt worden sind.

4) Alle Leichen müssen auf Kirchhöfen begraben werden, die von Städten, oder Dörfern hinlänglich entfernt sind. Vortheilhaft ist es, wenn sie durch einen Hügel, einen raschen Strom, oder durch Bäume von den Wohnplätzen der Menschen getrennt sind. Ueberhaupt müssen die Kirchhöfe so liegen, daß die Winde ungehindert ihr Spiel darin haben, daß die Winde, die am gewöhnlichsten wehen, die Ausdünstungen davon eher von der Stadt hinweg, als nach derselben hintreiben. Die Lage nach Mitternacht oder Morgen wird bei übrigens gleichen Umständen im Ganzen genommen vortheilhafter seyn, als die Lage gegen Mittag oder Abend, weil die von jenen Gegenden kommenden, in Europa gemeiniglich kühle und fri-

sche Winde den Schaden dieser Ausdünstungen eher mildern können, als die an sich schon nachtheiligeren und die Fäulung befördernden Mittags und Abendwinde. Ueberdieß muß er auf trocknem Boden und so groß seyn, daß man nie genötigt ist, ein altes Grab vor dem sechszigsten Jahre wieder aufzureißen; auch müssen die Gräber 8 bis 10 Fuß tief, mit Kalk verworfen und wohl zugescharrt werden, damit die faulenden Dünste nicht so leicht durchdringen, und ehe sie sich in die Luft erheben, den größten Theil ihrer schädlichen Kräfte verloren haben.

5) Eine gleiche Fürsorge ist bei Schindangern und Hochgerichten zu beobachten: sie müssen von den Wohnplätzen der Menschen entfernt und an unwegsamen Oertern angelegt werden. Alles gestorbene Vieh muß einen Fuß tief unter die Erde verscharrt, und die Körper der Missethäter müssen nicht der Verwesung in der Luft überlassen werden.

6) Kranken- und Waisenhäuser, Gefängnisse, Veterinäranstalten müssen nicht mitten in Städten, am wenigsten in engen Gassen, sondern an freien

und der Luft ausgesetzten Gegenden angebracht und rein erhalten werden.

7) Alle Handwerker, welche die Luft mit Ausdünstungen anfüllen, z. B. die Schlachthäuser, Gerbereien, Seifensiedereien müssen an abgelegenen Oertern, an fließendem Wasser befindlich seyn.

8) Die Erhaltung der Reinlichkeit der Straßen und der etwa die Stadt durchströmenden Gewässer, ist von der äussersten Wichtigkeit für die Gesundheit des Menschen, und doch wird hierauf, selbst in den sonst elegantesten Städten Deutschlands sehr wenig gehalten. Wo nur guter Wille ist, da wird es auch gewis an zweckmäßigen Vorschlägen nicht fehlen, wie z. B. die Abzugsgräben an den Seiten der Straßen zu verbessern, wie dem umflätigen Ausgießen der Nachteimer und Nachttöpfe auf die Straßen und in die Kanäle, wie dem eben so lästigen als schädlichen Staub auf den Promenaden in manchen Städten u. s. w. abzuhelfen und vorzubeugen ist.

9) Große Meiereien und Viehzucht müssen in Städten nicht geduldet werden, nur

das zur Nothdurft der Städter erforderliche Vieh als Pferde und Kühe sind zu verstattten.

B) Besondere Pflichten oder Hauspolizei in Absicht der Verbesserung der eingeschlossenen Luft.

Die freie athmophärische Luft müssen wir nehmen, wie sie die Jahreszeit und die Witterung giebt; die eingeschlossene Stubenluft hingegen können wir nach Gefallen ändern, und hier ist es auch desto nothwendiger, da sie weit eher verdirbt als im Freien.

Ein Haus, das auf einen trocknen Boden liegt, *) das wenigstens zwei freie Seiten hat, und dessen Zimmer die gehörige Weite und Höhe haben, entspricht den Bedingungen einer gesunden Wohnung. Hat von den zwei freien Seiten eine die Richtung nach Mitternacht und die andere nach Mittag, so gewähren sie uns den angenehmen und wichtigen Vortheil, die Wohnstuben mit der Jahreszeit zu wechseln. Im Winter ist eine gegen Mittag gelegene Wohnung die

*) Luft und Wasser nehmen die Ausdünstungen des Bodens an sich. Wo guter Boden ist, da sind auch gute Quellen, und daher kann man gemeinhin von gutem Wasser und Boden auf gute Luft schließen.

beste, weil sie so wohl trockner als auch heller ist, und daher auf die Heiterkeit des Gemüths einen guten Einfluß hat. Im Sommer ist die Lage des Zimmers gegen Mitternacht und Morgen zu wählen; am liebsten gegen Morgen, weil es dann die ersten belebenden und erquickenden Strahlen der Morgensonne empfängt.

Die gewissesten Kennzeichen feuchter Luft geben die Wände in den Zimmern durch ihre veränderte Farbe zu erkennen, auch das in Schränken schimmelnde Brod, die Feuchtigkeit eines Schwamms, das Weichwerden des Zuckers, das Rosten des Eisens, das Grünwerden des Messings oder Kupfers, und das Verstocken des hölzernen Hausgeräthes.

Das Wohnzimmer muß, wenn es seyn kann, nicht an der Erde, oder unter der Erde, sondern im zweiten oder dritten Stock liegen. Diejenige Lage, wo man, so oft es nötig ist, der Luft einen freien Zugang verschaffen kann, ist unstreitig die beste; wo nicht, so muß man es öfters lüften. In feuchten Wohnungen leisten besonders Windöfen und Ventilatoren gute Dienste.

Man kann in einem Zimmer drei Luftschichten in Anschlag bringen: a) Die untere enthält die schwerste Luftart, nämlich die Luftsäure, besonders wenn das Zimmer auf oder unter der Erde liegt. b) In der mittleren Gegend des Zimmers befindet sich die leichtere athmosphärische Luft. c) Die obere Schicht enthält die leichteste, verdorbene, brennbare Luft. In hohen Zimmern athmet man also diese verdorbene Luft nicht ein.

Ein beständiger Luftwechsel ist wohl allein nicht hinreichend, die Zimmerluft rein zu erhalten. Zu diesem Endzwecke dienen a) Oeffnungen in der Decke, oder in den Seitenwänden zunächst an der Decke. b) Die Ventilatoren, die aus kleinen beweglichen Rädern von Blech bestehen, und in den Fensterscheiben oder Wänden angebracht sind, und durch das Andringen der äußern Luft in Bewegung gesetzt werden. Sie bringen freie athmosphärische Luft ins Zimmer, und unterhalten besonders beim Auf- und Zumachen der Thüre, einen Luftzug. Am schicklichsten werden sie 7 Fuß hoch vom Boden angebracht. c) Zugöfen; der Luftzug nach

der Ofenthüre des im Zimmer offnen Ofens und des darin brennenden Feuers, erstreckt sich zwar mehr auf die Luft in der Nähe der Ofenthüre, betrift aber doch mittelbar das ganze Zimmer. Ist das Zugloch des Ofens am Boden des Zimmers, so wird dadurch die hier vorhandene Luftsäure und feuchte Luft, am besten abgeführt.

Unter den besten Reinigungsmitteln der Zimmer steht das tägliche Oeffnen der Fenster oben an. Aber es muß zur rechten Zeit geschehen, nicht etwa, wenn im Frühling und Herbst früh und Abends die Luft von schädlichen Dünsten beladen ist, oder dicker Nebel den Ort bedeckt. *)

Das Fensteröffnen ist überhaupt am besten, wenn die Luft rein, frisch und heiter ist, und auch dann, wenn man von der innern Luft mehr als von der äußern zu besorgen hat.

*) Speisekammern ist der wiederholte Zugang der freien desto nötiger, je schneller die Ausdünstungen der darin aufbewahrten Sachen, die Luft verschlimmern, und dadurch auch die Speisen verderben; man öffnet sie am besten früh und Abends, wo die Insekten weniger fliegen, nicht eindringen und die Speisen mit Eyern belegen.

Man hat nicht immer Ursache, die Fenster lange offen zu halten, zumal wenn man sich dabei des Pumpens, d. i. bei geöffneten Fenstern des Auf- und Zubewegens der Thüre bedient. Bei guter Witterung hingegen muß man Wohn- und besonders Schlafzimmer von der freien Luft lange durchstreichen lassen.

Im heißen Sommer öffnet man am besten die Fenster einige Zeit nach Sonenaufgang, und Abends kurz vor dem Sonnenuntergang, weil alsdann die heiße Zimmerluft am besten abgekühlt und erfrischt wird. Des Nachts verschließe man die Fenster, weil die durch die Bettwärme geöffneten Schweißlöcher leicht von der kühlen Luft getroffen werden können, wodurch die Ausdünstung plötzlich zurückgetrieben würde. Bei trüben Wetter öffnet man die Fenster später und verschließt sie früher.

Im Winter muß das Oeffnen der Fenster nicht unterbleiben; es geschieht kurz nach dem Einheitzen am besten, weil alsdann die wärmere Luft von der kälteren angezogen, und die verdorbene Luft am schnellsten fortgeschafft wird.

Im allgemeinen ist alles Räuchern unnütz:

die Wirkung schädlicher Dünste wird dadurch gar nicht vermindert, sie werden nur versteckt, eingewickelt und weniger riechbar gemacht. Doch hat diese Regel folgende Ausnahmen: a) Eine feuchte und kalte Luft wird durch Räuchern mit Wachholdern oder andern dienlichen Räucherwerk *) nicht nur ausgetrocknet, sondern auch in etwas erwärmt, indem die Ursache der Kälte dadurch einigermaßen gehoben wird, daher werden in naskalten Herbsttagen ungeheizte Zimmer schon durch bloßes Räuchern zu einer ganz leidlichen Temperatur gebracht. b) Ist die Luft feucht und warm, so thut man wohl, Schießpulver anzuzünden, Essigdampf zu machen, **) oder auch den Fußboden mit Weinessig zu besprengen. c) Heiße und trockne Luft kann man dadurch verbessern, wenn man den Fußboden mit frischem Wasser benetzt, oder hier und

*) Das Brennen von Wachholder; Fichten oder Tannenholz in einem Windofen oder Kamin ist unter solchen Umständen sehr gut.

**) Schädlich ists, wenn der Essig auf Kohlfeuer kochend verdampft; es ist schon hinreichend, wenn er auf einer warmen Stelle des Ofens steht.

da Gefäße mit frischem Wasser ins Zimmer stellt.

Grüne Gewächse und Blumen vor den Fenstern, besonders stark riechende, sind durchaus nicht zu dulden. Da wir wissen, daß kein organischer Körper in seinen Gefäßen eine elastische Flüssigkeit enthalten kann, da wir überzeugt sind, daß die Pflanzen eben so wie die Thiere den Grundstoff der Lebensluft einsaugen, und nur die Kohlensäure ausscheiden, so sehen wir, wie irrig der Schluß war, den Ingenhous aus seinem Versuche gezogen hat, indem er behauptete, daß die Pflanzen der Sonne ausgesetzt, Lebensluft ausdünsteten.

Das Brennen der Lichter phlogistirt die Luft, daher sind die vielen brennenden Wand- und Kronleuchter, zumal bei Gastereien, wo die Luft schon durch die Menge von Gästen und von Speisen verderbt wird, sehr schädlich.

Wer es haben kann, wähle sich ein besonderes Speisezimmer, um sich sogleich nach dem Essen aus demselben entfernen zu können, oder wenn dieses nicht möglich ist, so muß dasselbe doch durch den Zugang der freien Luft von den

stark riechenden Dünsten der Speisen befreit werden.

Der gefährliche Dampf von Oehllampen, von brennenden Kohlen in verschlossenen Zimmern, ist auf alle Art zu verhüten, daher muß auch die Klappe im Rauchfang nicht eher zugeschoben werden, bis die Kohlen im Ofen völlig ausgebrannt sind.

Die Ofenwärme, deren Temperatur von uns abhängt, muß sehr gemäßigt seyn: eine zu große Stubenwärme ist weit schädlicher als eine natürliche Sonnenwärme von eben dem Grade; man muß daher in mäßig warmen Zimmern wohnen, und in ungeheizten schlafen.

Insgemein wird das frühe Einheitzen im angehenden Herbste als höchst ungesund, und als eine Ursache der dann so häufigen Katarrhe verschrieen. Aber gewis ohne Grund, denn so wie in der Kleidung, so auch in der Stubenwärme sollte man sich nicht nach der Jahreszeit, sondern nach der Witterung und dem Bedürfnisse richten. Ist das Zimmer kälter als die äußere Luft in gemäßigten Herbsttagen, so ist Zeit, dasselbe ein wenig zu erwärmen, und eine solche sehr mäßige Heitzung kann unmöglich schaden,

ist vielmehr sehr gut, zumal bei naßkalter Witterung. Jene schaden ihrer Gesundheit weit mehr, welche aus Vorurtheil, Sparsamkeit oder Eigensinn einige Wochen hindurch frieren, und dann, wenn sie es länger nicht aushalten können, sich mit Einemmale an die Stubenwärme gewöhnen wollen. Gewöhnlich müssen sie diesen Sprung mit einem katharralischen Anfalle büßen. Bei nicht zu heftiger Kälte sind die Kamine den Oefen, und außerdem die Windöfen den gewöhnlichen Oefen vorzuziehen, weil jene die angenehmste Temperatur geben, mehr die untere Luftschicht wärmen, und das Zimmer nicht mit Dämpfen anfüllen, wie es von den letztern oft geschieht.

So wie jede schnelle Veränderung der athmosphärischen Luft in Absicht ihrer Wärme und Kälte nachtheilig ist, so ist es auch in jedem andern Falle, wodurch die Ausdünstung plötzlich gehemmt wird. Man gehe daher nicht aus sehr warmer Stubenluft augenblicklich in die kalte freie Luft, ohne sich wärmer zu kleiden; nicht bei heißen Tagen, nach vorhergegangener Erhitzung an einen kühlen Ort, Keller, Gewölbe, Kirche und dergl., oder setze sich auf einen feuchten Bo-

den oder kühlen Stein. Eine gleiche Wirkung macht die Zugluft besonders auf schwächliche Personen, wenn ein Theil ihres Körpers davon getroffen wird.

Alle diese besondere Vorschriften, die Luft als lebensverlängerndes und stärkendes Mittel zu benutzen, lassen sich in folgende allgemeine Vorschrift zusammen fassen: Man suche solche Luft zu athmen, die den Körper stärkt, und man suche unter allen Umständen, seinen Körper durch Nahrungsmittel, Kleidung und Bewegung, in ein Gleichgewicht mit der Temperatur derjenigen freien oder eingeschlossenen Luft zu setzen, in der man sich aufhält.

Zweiter Abschnitt.

Die Reinlichkeit, ein wichtiges Gesundheitsmittel.

Die Reinlichkeit muß sich auf alles, was dem menschlichen Körper angeht, auf Wohnung, Kleidung, auf Zubereitung und Genuß der Speise und des Tranks erstrecken. *)

Unser Leib dünstet unaufhörlich eine fette, kleórichte Feuchtigkeit aus, die, wenn sie nicht weggeschaft wird, die Hautgefäße leicht verstopft, daß folglich die unnützen Feuchtigkeiten nicht ausgedünstet und die reine Luft nicht eingesaugt werden kann. Besonders geschieht dieß bei den unbedeckten Theilen des Kör-

*) In dem englischen Zuschauer wird die Reinlichkeit in drei ästetischen Rücksichten gepriesen: als Zeichen der Höflichkeit, als ein Liebe erweckendes Mittel, und als eine Eigenschaft, die auf Unschuld deutet; daher ließ auch Homer seine Schnönen sich immer baden, waschen und sauber kleiden. Die Reinlichkeit ist bei vielen Völkern des Orients aus guten Gründen zu einer Religionsübung gemacht worden.

pers, die dem Staub ausgesetzt sind. Daher ist es sehr nötig, den ganzen Leib öfters mit reinem Wasser, worin ma zuweilen etwas Seife auflösen kann, zu waschen. Gesicht, Hals, Nacken, Hände, welche am meisten der Luft ausgesetzt und verunreinigt werden, wasche man täglich des Morgens mit Sorgfalt, besonders die Gelenke, wo die Ausdünstung am stärksten ist, und die Augenwinkel, wo sich gemeiniglich eine zähe und scharfe Feuchtigkeit befindet.

Wer selten oder nie seine Ohren reinigt, der kann durch Anhäufung des Ohrenschmalzes am Gehör verhindert werden; es kann sogar hart werden, den Kanal verstopfen und Taubheit verursachen. Auch kann das Ohrenschmalz durch seine Schärfe nachtheilig werden.

Den Kopf reinige man nicht nur täglich mit dem Kamm, sondern auch öfters mit Seifenwasser; die Unterlassung dieser Reinigung ist nicht selten die Ursache von Kopfschmerzen, Stockschnupfen und Augenschwäche. Am nötigsten ist dieses bei denjenigen, welche gewohnt sind, den Kopf mit Pomade und Puder zu verunreinigen. Die Polen würden ihren Wickelzopf seltener be-

kommen, wenn sie nicht so unfläthig wären. Obgleich dabei eine eigene Schärfe zum Grunde liegt, welche nach vielen unangenehmen Zufällen endlich in die Haare oder andern Extremitäten als eine Crise geworfen wird, so bemerkte doch Lafontaine diese Krankheit bei Menschen und Thieren da am häufigsten, wo die größte Armuth und Unsauberkeit unterm Volke herrscht.

Der Mund muß alle Morgen, nach jeder Mahlzeit und des Abend mit frischem Wasser ausgespült werden, weil der zähe Schleim und die zwischen den Zähnen *) zurückgebliebenen

*) Die Zähne sind zum Zermalmen der Speisen unentbehrlich; übel gekaute Speisen geben schlechte Nahrung. Die Sorge für die Gesundheit dieser Werkzeuge ist also sehr wichtig. Gesunde Zähne sind leicht gesund zu erhalten, ungesunde aber nie wiederherzustellen, wohl aber vor ihrem schnelleren Verderben zu bewahren. Ueberhaupt sind folgende Regeln zu beobachten. 1) Man wasche die Zähne nach dem Essen, vor dem Schlafengehen, und gleich nach dem Aufstehen mit frischem Wasser; der Gebrauch eines weichen Bürstchens von Ziegenhaar schadet niemals, es sey denn, daß das Zahnfleisch locker wäre, da man sich dann besser eines Schwämmchens oder des bloßen Fingers bedient. 2) Die Zahnstocher von Federkielen sind die besten. 3) Alle Zahnpulver, Tinktaren und Opiale aus scharfen Ingredienzien, sind durchaus zu vermeiden. Die Zahnpulver bestehen gewöhnlich aus Weinstein, Krebssteinen, Muschelschalen,

Speisetheilchen bald faulen, und dadurch nicht nur den Athem übelriechend machen, sondern auch den Zähnen und dem Zahnfleisch schaden. Der Schleim belegt die Zunge und die Geschmackswarzen, und macht dadurch gegen die Annehmlichkeiten der Speisen unempfindlicher.

Bimsstein; die Tinkturen enthalten mineralische Säuren, und andere Dinge, die insgesamt die Zähne ihres Schmelzes berauben und den Beinfraß befördern. 4) Speisen oder Getränke, die eiskalt oder ganz heiß sind, schaden den Zähnen, am meisten aber, wenn Kaltes und Warmes schnell nacheinander an die Zähne kommt. 5) Stark gesalzene Speisen, und alle Säuren, Essig, saurer Wein, Käse, verderben die Zähne; nach ihrem Genuß ist das Reinigen doppelt nötig. Daher sind die Niedersachsen, die viel geräuchertes Fleisch essen, und die Weinländer dem Verderben ihrer Zähne häufig unterworfen. Das Verderben der Zähne rührt auch von der schlechten Beschaffenheit des Athems her. Leute, die beständig aus dem Munde, besonders säuerlich riechen, haben gewöhnlich angefressene und hohle Zähne. Der Arzt muß hier Hülfe schaffen. Hohle Zähne lasse man mit Blei ausfuttern, damit das Uebel nicht weiter greife. Wer an seinen Zähnen eine Geneigtheit zum Ansetzen des Weinsteins und anderer schleimigten Unreinigkeiten bemerkt, und sie mit bloßem Wasser nicht reinigen kann, der reibe sie mit schwarz gerösteter und zu Pulver gestoßener Brodrinde, das schadet der Glasur nicht. Thut man zu diesem ein wenig feines Pulver von der rothen Fieberrinde, so wird das lose Zahnfleisch befestiget. Des Wohlgeruchs wegen können einige Tropfen Nelkenöl damit vermischt werden.

Ja man will wissen, daß durch die Schmiere, die sich an die Zähne setzt und mit den Speisen verschluckt wird, Magenkrämpfe entstanden. Man kann zuweilen ein wenig Weinessig beimischen, welcher den Schleim auflöst und das Zahnfleisch stärkt.

Eben so wenig ist die Reinigung der Nase zu verabsäumen; die Feuchtigkeiten, welche vom Kopfe abfließen, können sonst leicht verstocken und beschwerlich werden. Der in der Nase sich sammelnde Unrath beraubt den Geruch seiner Schärfe und steckt den Athem an. Man gewöhne sich daher mit ein wenig frischem Wasser, das man hinaufschnupft, die innern Nasenhölen zu reinigen.

Die Zunge reinigt man mit einem Fischbein oder mit Salbeiblättern; auch zum Abreiben der Zähne sind Salbeiblätter gut.

Nöthig ist es, die Füße, besonders in warmen Tagen öfters zu waschen, denn sie dünsten stark aus und werden noch dazu bestaubt.

Das Wechseln der Hemden, Beinkleider, Strümpfe muß so oft geschehen, als es nötig ist; diese unmittelbare Hautbedeckungen behalten die

Ausdünstungen des Körpers mehr und weniger, nach dem Stoffe, woraus sie bestehen, bei sich, und müssen, wenn die Hautgefäße nicht verstopft werden, oder wenn sie selbst die Unreinigkeiten nicht wieder einsaugen sollen, im Sommer und besonders bei Personen, die viel schwitzen, öfters gegen frische vertauscht werden.

Auch in Ansehung der Betten, der Zimmer, des Essen und Trinkens, der Gefäße, worin die Speisen zubereitet werden, muß man mit vernünftiger Strenge reinlich seyn. Jeder unreiner Stoff, er mag durch Einsaugung der Haut oder durch den Magen den Säften beigemischt werden, ist der Gesundheit nachtheilig.

Luft und Wasser sind die wohlthätigen nirgends fehlenden Mittel der Reinigung. Wie leicht kann daher Reinlichkeit durch frühe Gewöhnung zur andern Natur gemacht werden! Gewiß eines der wichtigsten Gegenstände bei der körperlichen Erziehung; die Bemerkung ist fast allgemein, daß Unreinlichkeit in einer fehlerhaften Erziehung ihren Grund hat.

Freilich kann sich der Mann von Geschäften die Zeit nicht nehmen, einen halben Tag am

Putztische zu stehen, sich stundenweis zu waschen, zu kämmen, zu baden, zu bürsten, auf dem Bidet zu setzen u. s. w. Es ist aber auch hier nicht von jener weibischen Reinlichkeit die Rede, die von unsern Weichlingen übertrieben und so leicht zum Ekel wird, besonders wenn sie sich durch Wohlgerüche zu veredeln sucht. Daher sagt Horaz mit Recht; der eine stinkt für Schmutz und Unfläthterei, und der andere aus übertriebener Sorge, wohl zu riechen. *)

*) Pastillos Rufillus olet, Gorgonius hircum.

Dritter Abschnitt.

Von der Kleidung.

Man kann die Bekleidung des menschlichen Körpers in zwei diätetischen Rücksichten, in Ansehung ihres Stoffes und ihrer Form betrachten. Der Stoff soll nämlich von der Art seyn, daß wir dadurch von den nachtheiligen Einflüssen der freien Luft geschützt werden, und die Form soll so beschaffen seyn, daß der freie Gebrauch der Glieder nicht eingeschränkt wird.

Wenn wir einen Blick auf den rohen Naturzustand des Menschen unter der warmen und gemäßigten Zone werfen, so sehen wir, daß die Kleidung nicht überall ein Bedürfniß der Nothwendigkeit ist, denn alle noch rohe Völker gehen daselbst nackend. Durch unsere Verzärtelung, und durch unsern Verschönerungstrieb ist unsere Kleidung das geworden, was sie jetzt ist, näm-

lich eine der gefährlichsten Feinde unserer Gesundheit. Die Stoffe zu Kleidungen haben sich bis ins Unendliche vermehrt. Dadurch haben wir uns von der verschiedenen Temperatur der Athmophäre abhängig gemacht, und sind, da es eine sehr mühsame, unbequeme, ja oft unmögliche Sache ist, sich nach jeder Abweichung genau zu richten, alle Tage in Gefahr krank zu werden, und die Erfahrung beweist, daß es wirklich geschieht. Nackend zu gehen, wäre gegen unsere verfeinerte Kultur; aber uns so zu kleiden, als wenn wir nackend gingen, uns durch unsere Kleidung von der äußern Luft unabhängig zu machen, d. h. unsern ganzen Körper so gleichmäßig und so leicht als möglich in allen Jahreszeiten zu bedecken, das wäre der Natur gemäß.

Man wendet vergeblich ein, daß man sich durch einen leichten Anzug den Erkältungen allzu sehr aussetze. Eine Erkältung des Leibes erfolgt desto leichter, je größer der Unterschied der Wärme des Körpers und der Luft ist. Je wärmer Jemand also den Körper in Kleidern hält, desto leichter kann eine Luft, die einem an-

dern nichts schadet, bei demselben eine Erkältung nach sich ziehen; überdies ist die Empfindlichkeit des Körpers allemal desto größer, je wärmer derselbe in Kleidern gehalten wird. Je empfindlicher aber der Leib ist, desto heftigere Wirkungen muß eine und eben dieselbe Ursache in ihm veranlassen.

Eben so einleuchtend ist die Nothwendigkeit alle Theile des Leibes gleich warm zu halten, und weder den Kopf noch die Brust, noch den Unterleib oder die Füße vor andern zu verhüllen. Wären wir ganz nackend erzogen, so würden wir so gesund seyn, als die Wilden, und bedekken wir alle Theile des Körpers gleichmäßig, so ist es eben so gut als ob wir nackend gingen, aber nur in einem wärmeren Himmelsstriche, als der, worin wir wirklich leben. Wenn wir hingegen immer einen Theil viel wärmer halten als den andern, so versetzen wir den Körper in einen Zustand, in den die Natur kein Thier jemals versetzt, und hierdurch verursachen wir eine größere Empfänglichkeit für schädliche äußere Einwirkungen. Der Theil, welcher am wärmsten gehalten wird, ist immer in Gefahr, von einer

Luft erkaltet zu werden, die allen übrigen Theilen im geringsten nicht schädlich ist.

Unsere Damen kleiden sich zu allen Jahreszeiten im Allgemeinen weit leichter als wir: Kopf und Brust haben sie gar nicht, und ihre Füße nur leicht bekleidet, und doch sind sie den Anfällen von Erkältungen weit weniger unterworfen, als wir. Bei allen diätetischen Rathschlägen in Absicht der Kleidung hat man das schöne Geschlecht gänzlich übersehen: man hat z. B. den Flanell als allgemeine Bekleidung auf der bloßen Haut empfohlen; ist es aber wohl zu erwarten, daß unsere Mädchen und Frauen je den Entschluß fassen werden, sich vom Halse bis an die Fußspitzen in Wolle einzunähen?

Man sieht hieraus, daß eine zweckmäßige allgemein anwendbare und nützliche Kleidungsverbesserung sehr nothwendig ist. Bis jetzt haben wir dazu noch keine passende Vorschläge, wenigstens sind mir noch keine solche für beide Geschlechter bekannt.

Man kann die Bekleidung des menschlichen Körpers überhaupt in drei Rücksichten betrachten:

a) In wie ferne sie dazu beiträgt, das Maaß das dem Körper zukommenden Wärmestoffes zu vermehren oder zu vermindern.

b) In wie ferne sie auf den Körper reibend wirket.

c) In wie ferne sie Theile des Körpers, an welche sie zunächst angebracht sind, drücket, presset.

In ersterer Rücksicht kommt sehr viel auf Gewohnheit an. Wer lange Zeit hindurch gewohnt war, dünne Kleider zu tragen, der wird weniger empfänglich für Kälte seyn, den erwärmen dicke und dichte Kleider desto mehr, und so im Gegentheile fühlt auch bei mäßig dünnen Kleidern derjenige den Eindruck von Kälte, welchen an sehr dichte und dicke Kleider sich gewöhnte. Eben dies gilt auch von der leichten oder dichten Bedeckung einzelner Theile des Körpers.

Da nun die Verminderung der Wärme oder die Kälte, die Stärke der Lebensfunktionen schwächt, die Vermehrung der Wärme hingegen die Stärke der Lebensfunktionen vermehrt; beides aber schädlich ist, so ergiebt sich die allge-

meine Regel: unsere Kleidung beständig so einzurichten, daß sie uns weder durch Schwächung noch durch Verstärkung der Lebensfunktionen schädlich werde.

Das Reiben ist ein mächtiges Incitament für unser Gefühlorgan, und seine Wirkung ist desto stärker, je größer die Empfänglichkeit des Individuums ist, das gerieben wird. Nur dasjenige Reiben, welches ein angenehmes, wohlbehagliches Gefühl erregen kann, ist als Reizung verstärkend zu halten, dasjenige hingegen, welches unangenehmes Gefühl oder Schmerzen erregt, vermindert die Gewalt der Reizung und die Stärke der Lebensfunktionen.

Enge Kleider drücken und pressen die Organe, an welchen sie zu fest anliegen, sehr zusammen. Dadurch wird nicht nur der Säfteumlauf gestört, sondern, wenn die Pressung zu heftig ist, so werden die Verrichtungen der leidenden Theile unterbrochen. Daraus muß nothwendigerweise die Summe erregender Vermögen vermindert werden, weil jede Verrichtung der Organe unter die Zahl der innern erregenden Vermögen (incitirenden Potenzen) gehört.

1) Ueber Kleiderstoffe insbesondere.

Die Eigenschaft, Kälte und Wärme anzunehmen, abzuhalten, auszulassen, hängt nicht allein von dem Grundstoffe der Kleidung und der Art ihrer Verarbeitung, sondern auch von der Farbe ab. Kleider von lichten Farben ziehen am wenigsten die Sonnenstrahlen an, dienen daher am besten bei heißer Witterung und Sonnenschein. Kleider von sehr glatter, glänzender Oberfläche werfen die Sonnenstrahlen stark zurück, so daß sie nicht durchdringen können. Schwarze oder sehr dunkle schwärzliche Zeuge, lassen die Sonnenstrahlen durch, vermehren besonders in der wärmern Jahreszeit, die Wärme, und die Stärke der Lebensfunktionen, und sind daher eben so nachtheilig als beschwerlich. *) Brennende Farben beleidigen die Augen; und wer an Augenschwäche leidet, könnte sie bis zum höchsten Grade verschlimmern, wenn er z. B.

*) Die Mode der schwarzen und dunklen Zeuge ist aus England zu uns gekommen. Die Bewohner von London haben aber zu dieser Wahl einen hinreichenden Grund, indem der dortige Rauch von Steinkohlen, alle Kleidungsstücke schwärzt und verdirbt, wenn sie nicht an sich von dunkler Farbe sind.

stets scharlachrothe Kleider trüge, oder an andern sehen müßte. Blendendweiße Kleider sind aus gleichem Grunde nachtheilig für das Gesicht.

Thierwolle reizt durch Reibung der Haut, wodurch die thierische Elektrisität befördert, und die Ausdünstung unterhalten wird; sie zieht die ausgedünstete Materie in sich und läßt dieselbe, je lockrer der davon gewebte Zeug ist, desto leichter wieder verdünsten.

Leinwand vermehrt durch Verminderung der Elektricität der Haut, die innere Wärme, hält zugleich wegen ihrer eigenthümlichen größern Dichtheit die Ausdünstungsmaterie theils zurück, theils entläßt sie dieselbe nicht geschwind genug, daher fließen die Ausdünstungen in Tropfen zusammen und machen naß. Durchschwitzte Hemden machen ein unangenehmes kältendes Gefühl, halten die Ausdünstung zurück, und zwar um so mehr, je gröber ihr Stoff ist und je seltener sie gewechselt werden.

Seide macht einen gelinden Reiz, vermehrt wegen ihrer Dichtigkeit die Ausdünstung nicht sehr, und zieht auch weniger Feuchtigkeit aus der Luft an.

Baumwolle hält das Mittel zwischen thierischer Wolle und Leinwand, vermehrt die Wärme und Ausdünstung, hält sie aber ihrer Dichtheit wegen länger zurück, wird daher leicht nachtheilig, und zieht gleich der Wolle gern anstekkenden Materie an sich.

Pelzwerk ist mehr schädlich als nützlich: es enthält viel klebrigte, alkalische, öligte Theilchen, ist zu dicht, reizt und vermehrt den Zufluß der Säfte und die Ausdünstung zu sehr, kann sie nicht durchlassen, und nimmt daher vom Schweiße bald einen üblen Geruch an, zieht am leichtesten ansteckende Krankheiten an sich. Nur unter zwei Bedingungen kann das Tragen der Pelzkleider erlaubt werden: erstens müssen sie auf dem Leib nicht anschließen, sondern weit seyn, und zweitens müssen sie nur beim Stillesitzen, in ungeheitzten Zimmern oder beim Fahren in freier Luft, wenn es sehr kalt ist, nie aber bei starker Bewegung angelegt werden.

Die Hautbedeckung ist das wichtigste Kleidungsstück für die Gesundheit des Menschen; sie sollte stets dieselbe seyn und nicht nach Jahreszeit und Witterung gewechselt werden. Aber

noch

noch haben wir keinen Zeug, der für die Hautbekleidung allgemein nützlich, allgemein anwendbar und zugleich bequem wäre. Unsere gewöhnlichen linnenen Hemden sind offenbar dazu untauglich. Baumwolle ist auch zu dicht, kein einheimisches Erzeugnis, zu theuer und daher auch nicht allgemein brauchbar. Das Gute der wollenen Hautbekleidung ist nicht zu verkennen, aber nur bei gewissen kränklichen Zuständen; wer sich einmal daran gewöhnt, bekommt ein zu empfindliches Gefühlorgan, und kann sie nicht ohne Gefahr ablegen. Auch ist der allgemeine Gebrauch derselben nie zu erwarten, weder von unserm Geschlechte, noch weniger von der weiblichen Menschenhälfte, denn, sie erfordert immer noch ein Hemd zum Ueberziehen, ist daher zu kostspielig und nur für Reichere anwendbar. Aus noch vielen andern Ursachen, z. B. wegen leichter Verbreitung anstekkender- und Hautkrankheiten und der Unreinlichkeit, ist sie weder bei der mittlern noch untern Volksklasse einführbar. Die Preißaufgabe, einen zweckmäßigen und allgemein brauchbaren Zeug, durch Zusammensetzung mehrerer Stoffe, zu unserer Hautbekleidung zu erfinden, wäre daher ein

der Aufmerksamkeit der Technologen und der medicinischen Polizei, würdiger Gegenstand. —

Unser Klima ist so sehr der Veränderlichkeit der Witterung unterworfen, daß Niemand vorher sagen kann, welche Kleidung für den folgenden Tag die angemessenste seyn werde. Kein Monath im Jahre hat bei uns eine beständige ihm eigenthümliche Witterung. Oft ist nach starken Gewitterstürmen das Wetter im May und Juny äußerst rauh, so daß man sich oft nach geheizten Zimmern sehnet. Im July und einen Theile des Augusts, in den Hundstagen, ist es zwar insgemein am heißesten, aber schon werden die Abende merklich kühl, oft im auffallenden Grade gegen die Hitze des vergangenen Tages, und grade in diesem Zeitpunkte, wo man so gern Sommerkleider trägt, sind sie am gefährlichsten: Durchfälle und Ruhren sind nur zu oft die traurigen Folgen. Es ist daher sehr zu rathen, sich beständig Einer Art Kleidung zu bedienen.

Kleider von Tuch oder ähnlichem dichten wollenen Zeuge, werden von der Hitze nicht so geschwinde durchdrungen, als dünne leinene oder seidene Zeuge, halten sie also länger vom Körper

ab, und es ist mehr Einbildung, als Wahrheit, daß sogenannte Sommerkleider kühlen. Bewegt man sich bei starker Hitze in solchen dünnen Kleidern, so durchdringt sie der Schweiß bald ganz und gar, und wer sie in diesem Falle nicht schnell ablegt, kann, zumal Abends, kaum der Gefahr der Erkältung entgehen.

Im Winter muß man sich allerdings gegen den Eindruck der strengen Kälte sichern: man kleide sich so, daß die natürliche Wärme des Körpers und dessen unmerkliche Ausdünstung erhalten, aber auch nicht vermehrt werde.

Unser Kopf hat durch seine Haare eine hinlängliche Bedeckung: er bedarf nur eines Schutzes gegen den Sonnenstich, gegen Regen und strenge Kälte. Runde Hüte sind weit zweckmäßiger als dreieckige. Nur der Stoff unserer Hüte, der Filz, ist im Sommer sehr beschwerlich. Es wäre zu wünschen, daß man ein bequemeres, leichteres und wohlfeileres Material zu Hüten erfände. *) Man sollte doch wenig-

*) Sollte nicht von Stroh ꝛc. ein solches möglich seyn?

stens im Sommer den weißen Filz dem schwarzen vorziehen.

Der Andrang der Säfte nach der Brust, dem Halse und Kopfe, ist ohnehin stark und leicht zu vermehren, und muß nicht durch warme Bedeckung verstärkt werden, daher die Regel: Kopf, Hals und Brust nur leicht zu bedecken.

Das Tragen der Pelzmützen sollte gar nicht geduldet werden; man sollte den Kirschnern das Verfertigen derselben untersagen. Kopfschmerzen, Ausschläge, Grind, Unsauberkeit, Haarausfallen, Schlafsucht sind die Folgen davon. Keine unbedeutende Ursache der Stupidität des Bauers ist seine Pelzmütze, von der er sich, selbst in seiner wie ein Backofen geheitzten Stube und sogar oft im Sommer, nicht trennt. Eine Pelzmütze ist in den aufgeklärtesten Städten Deutschlands das allgemeine Weynachtsgeschenk für kleine Kinder. Wer keine Haare hat, sollte eine Perücke tragen, aber sie nicht mit Puder und Pomade einsalben und zu fest schnallen. Die Mode dieser Kopfbekleidung fängt überall an, allmählig zu verschwinden, nur hier und da will es die steife Amtswürde noch nicht zugeben.

Ein dicker Hals wird allgemein für häßlich gehalten, und doch umgiebt man denselben mit einem ungeheuern Wulst von Binden: kann man sich einen verkehrteren Sinn denken? Die Wärme dieses Theils wird vermehrt, und der Kopf wird seiner leichten und freien Bewegung beraubt: eine gleich große Sünde gegen Gesundheit und Schönheit!

B. Form der Kleidung.

Die Hauptregel der Kleiderform ist, daß die Kleider keinen Theil des Körpers pressen und drücken. Dadurch wird die Freiheit der Gliederbewegung und des Blutumlaufs gehemmt, und die Kraft der Muskeln und übrigen festen Theile geschwächt, woraus denn entweder plötzlich oder nach und nach sehr üble Zufälle und Beschwerden entstehen. Besonders ist derjenige Anzug, welcher die weichen Theile des Unterleibs zusammenschnürt, der Gesundheit sehr nachtheilig.

Enge Halsbinden hindern den freien Zu- und Rückfluß des Blutes von und nach dem Kopfe, verursachen Anhäufungen des Bluts und anderer Säfte, Kopfschmerzen, Ohnmachten, Schwindel u. s. w.

Daß Schnürbrüste weder als Kleidungsstück noch als Verschönerungsmittel einen vernünftigen Grund für sich haben, scheint man jetzt ziemlich allgemein einzusehen. Man wollte dadurch einen schönen, graden, schlanken Wuchs befördern, und legte den Grund zu neuen unerhörten Krankheiten. Nie hat sich vielleicht ein Irrthum in dem Maße bestraft, wie dieser.

Unsere Schenkelbedeckung sind die Hosen. Hoch hinauf bis über die Hüften steigende Hosen, hemmen die wurmförmige Bewegung der Gedärme, den Umlauf der Säfte u. s. w. Daraus können leicht Verstopfungen und aus diesen Hypochondrie und andere Uebel entstehen. Eben so wenig dürfen die Beinkleider die Lenden pressen, wenn nicht der Kreislauf und die freie Bewegung der Muskel erschwert werden soll. Die Muskeln müssen erschlaffen, und ein so eingepreßter Schenkel kann unmöglich zu seiner natürlichen Stärke gelangen. Eine vortrefliche Textur sind die gestrickten und gewebten Hosen, die gut anschließen, ohne zu pressen. Bedient man sich der elastischen Hosenträger, so kann man sich diese Bekleidung eben so nett, als bequem und

unschädlich machen. Es wäre zu wünschen, daß das Hosentragen bei dem schönen Geschlechte allgemein, anstatt der auf den Unterleib drückenden Röcke, eingeführt würde.

Die zu engen Hosengürtel und Kniebänder wirken auf einerlei Art: sie schaden in der Jugend dem Wachsthum, der Stärke der Füße und dem Umlauf der Säfte; bei Erwachsenen verursachen sie Beklemmungen auf der Brust, Müdigkeit beim Gehen und Reden, und Anhäufungen des Blutes im Kopfe. Pantalons oder lange bis an die Fersen reichende Hosen, machen alle Befestigung der Strümpfe und Hosen, über und unter dem Knie entbehrlich, und sind, da sich das Knie weit freier in ihnen bewegen kann, den gewöhnlichen kurzen Beinkleidern vorzuziehen.

Enge Stiefeln schaden eben so wie die enge Schenkelbedeckung; überdies ermüden sie beim Gehen. Wer von Jugend auf oder immer enge Stiefel trägt, bleibt wadenlos.

Die Schuhe müssen weder zu eng, noch zu weit seyn. Enge Schuhe halten die Ausdünstungen der Haut zurück, machen dieselbe

hart, woraus Hüneraugen, harte Schwielen, Wachsen der Nägel ins Fleisch, und andere Krankheiten der Füße und des ganzen Körpers entstehen. Zu weite Schuhe machen das Gehen beschwerlich und ermüdend, und den Tritt unsicher. Zweckmäßige Schuhe müssen niedrige oder vielmehr gar keine Absätze und inwendig eine elastische Unterlage haben.

Die hohen Absätze der Frauenzimmer verrücken den Schwerpunkt des Körpers, machen den Tritt wankend; der Rückgrad wird dadurch gekrümmt, das Becken verengert, und bei den Schwangern der Kopf des Kindes zwischen die Beckenknochen eingekeilt, daher jene unglücklichen schweren Geburten u. s. w.

Vierter Abschnitt.

Von den Nahrungsmitteln.

Misbrauch der Nahrungsmittel ist die Quelle von unzähligen, und neuen, unbekannten Krankheiten, die Ursache, daß auch die Gesundheit des stärksten Menschen, allmählig untergraben wird; er ist die allgemeinste Quelle von Lebensverkürzungen. Die Kenntniß der Natur derselben, und des davon zu gebrauchenden Maaßes, (die Qualität und Quantität), ist ein um so wichtigerer Theil der Gesundheitskunde, da dem Bedürfnisse des verfeinerten Menschen, selbst die zahllose Menge des Genießbaren, das ihm die günstigste klimatische Schöpfung darbietet, nie zureichte, und er die Zubereitung und mannichfache Mischung desselben, zu einer berühmten Kunst erhob, die vielmehr den Nahmen einer privilegirten Giftmischerei verdiente.

Ueberhaupt ist der Mensch von Natur zum Genuß einer jeden Speise ohne Unterschied bestimmt, und es giebt keine Speise, die unbedingt gesund, oder unbedingt ungesund genannt werden könnte. Daher ist es eine sehr unnütze Frage, ob die Pflanzen- oder Fleisch-Nahrung dem Menschen am angemessensten ist? —

Sieht man aber auf das Individuum und frägt, welche Nahrungsmittel diesen am zuträglichsten sind, so kommt zuerst Klima, Lebensart und Beschäftigung, Gewohnheit, Leibesbeschaffenheit, Idiosynkrasie, Naturtrieb, und die eigentlichen Bestandtheile der Mittel und die darüber gesammelten Erfahrungen selbst in Betrachtung, ehe man darüber entscheiden kann.

Nach vielfältigen und genauen Beobachtungen, sind die Bestandtheile der Vegetabilien, eine mehr und weniger hervorstechende Säure, schleimichte Theile, der Stärkemehlstoff, Zuckertheile, ein leimartiger Stoff, öhlichte, resinöse Theile und feuerbeständiges Laugensalz, welches in Verbindung mit der Pflanzensäure das sogenannte wesentliche Pflanzensalz ausmacht.

Die Bestandtheile der thierischen Körper

hingegen, sind der thierische Leim, die eiweisartige Materie, der Geleestoff, der saure Bestandtheil und das flüchtige Laugensalz.

Es ist höchstwahrscheinlich, daß der wirklich nährende Stoff in diesen beiden Klassen von organisirten Körpern, fast auf einerlei Ursprung und Bestandtheile, zurückgeführt werden kann, oder daß sie doch wenigstens eine große wechselseitige Verwandschaft besitzen müssen.

Was das erste betrifft, so wird es daraus erweislich, daß fast durchgehends der thierische Stoff ursprünglich aus Gewächsmaterie erzeugt wird: denn, eine große Menge Thiere nährt sich bloß von Vegetabilien, oder lebt doch von andern Thieren, deren vorzügliche Nahrung Vegetabilien ausmachen.

In der zweiten Rücksicht können die Gewächssäuren als ein wesentlicher Bestandtheil des thierischen Stoffs, angesehen werden. Berthollet hat aus thierischen Substanzen Zukkersäure abgeschieden, und man kann sie beinahe aus allen thierischen Theilen gewinnen. Auch vor der Fäulniß thierischer Substanzen,

geht allemal ein gewisser Grad von einer sauren Gährung vorher.

Dazu kommt ferner, daß die thierische Gallerte und selbst das Fleisch, vorzüglich von jungen Thieren, vor der Fäulniß allemal eine merkliche Säurung zeigt. Die Milch, ehe sie verdirbt, geht in eine weinichte Gährung über, und wird dann offenbar sauer; selbst der Animalisationsproceß im Magen scheint auch mit einer Veränderung, welche der weinichten Gährung ähnlich ist, anzufangen, oder wenn der Chylus noch vor Beendigung des thierischen Proeesses wieder abgeschieden wird, so finden wir, daß er allemal zuerst sauer wird, ehe er fault.

Dieses wird noch mehr bestätigt, wenn wir die Hauptbestandtheile der Vegetabilien, von welchen am meisten die nährende Kraft abhängt, mit dem thierischen Stoffe vergleichen: nämlich, den Stärkemehlstoff und die leimartige Gewächsmaterie. Die mehlichten Saamen enthalten die größte Menge des Stärkemehlstoffs, und den vollkommensten Leim, daher sind die Getreidearten so sehr nahrhaft. In einigen Gewächsen ist das mehlichte und leimichte Wesen reiner als in

andern, besonders in den plantis cruciferis, und man hat daher geglaubt, daß diese das letzte Glied der Kette zwischen dem Pflanzen- und Thierreiche ausmachen. Die vegetabilische Gallerte unterscheidet sich vom Eiweis bloß durch die Beimischung der Säure, so daß man auch beide in einander umwandeln kann. Nach den chemischen Untersuchungen geben beide Substanzen unter allen vegetabilischen Theilen am meisten Phosphorsäure und flüchtiges Laugensalz, die karakteristischen Grundstoffe thierischer Substanzen. Die Gewächse, welche in Fäulniß übergehen, besitzen auch eine größere nährende Kraft, als andere, welche in eine saure Gährung gerathen. Ueberhaupt genommen scheint der Nahrungsstoff größtentheils aus Kohlenstoff zu bestehen.

Indessen zeigt doch der Nahrungsstoff noch manche Verschiedenheiten, in Thieren so wohl als in Pflanzen, die bis jetzt noch wenig bestimmt sind. Eben so wenig sind wir auch mit den Gesetzen der thierischen Oekonomie, wodurch diese Stoffe in verschiedenem Safte unsers Körpers umgeändert werden, hinreichend bekannt.

Ein anderer wesentlicher Unterschied beruht

noch darauf, ob die Nahrungsmittel wirklich verdaut oder eingesogen werden. Manche Speisen und Getränke nähren sehr geschwind, und gehen bald in die Blutwege über, andere werden sehr langsam verdaut, und sind erst spät zur Ernährung des Körpers brauchbar. Man darf daher auch Ernährung und Verdauung nicht mit einander verwechseln.

Um meinen Lesern diesen Theil der Diätetik kennen zu lernen, werde ich daher zuvörderst den eigentlichen Nahrungsstoff, der in den vegetabilischen und thierischen Substanzen enthalten ist, und dann den davon zu machenden Gebrauch, in Rücksicht der Mischung des Maaßes und der individuellen Beschaffenheit des Genießenden, näher darstellen.

I. Beschaffenheit der Nahrungsmittel.

Die Nahrungsmittel kennen in zwei Hauptklassen abgetheilt werden, in feste und flüssige.

A) Die festen Nahrungsmittel nehmen wir aus dem Pflanzen- Thier- und Mineralreich.

1) Das Pflanzenreich liefert uns Getreide, Hülsenfrüchte, Baumfrüchte, Kräuter, Wurzeln.

a) Getreide.

Der Waizen übertrift an nährenden Bestandtheilen fast alle Getraidearten. Er enthält eine große Menge von Stärkemehl, und außerdem den leimartigen Bestandtheil in größerer Menge als die übrigen. Gewissermaßen ist daher der Weitzen eine vegeto-animalische Substanz. Marggraf hat durch die Destillation im stärksten Feuer einen Phosphor daraus abgeschieden.

Die Hauptanwendung des Weizens geschieht als Mehl. Ein gutes Mehl muß elastisch seyn, wegen des leimichten Bestandtheils; ist es spröde, so ist es mittelmäßig.

Die ungegohrnen Mehlspeisen werden fast unter allen Völkern der Erde, besonders von den niedern Klassen, oder aus Mangel besserer Speisen in großer Menge genossen, und es scheint nach fast allgemeinen Erfahrungen, daß sie im gehörigen Maaße dem menschlichen Kör-

per sehr wohl bekommen. In unserm Vaterlande giebt es ganze Provinzen, wo Mehlspeisen täglich genossen werden, und die Bewohner bleiben dabei gesund und werden alt. Selbst die zartesten Kinder gedeihen, nach sehr vielen Beispielen, bei einem mäßigen Genusse des Mehlbreis, sehr gut; derselbe darf daher keineswegs aus der Liste der Kinderspeisen, wie einige wollen, ausgestrichen werden. Wenn er der Gesundheit nachtheilig wird, so geschieht es nur durch die übermäßige Anfüllung bei schwächlichen Verdauungskräften u. a. Nebenumstände, z. B. Armuth.

Der Roggen, die gewöhnliche Getreideart im nördlichen Europa, enthält ein mehlicht schleimichtes Wesen, und eine geringe Menge von dem leimartigen Bestandtheile, er ist daher auch nicht so nahrhaft als der Weitzen. Roggenbrei ist ein gutes nährendes Mittel in Auszehrungskrankheiten, wenn die Verdauungskräfte nicht zu schwach sind.

Das türkische Korn oder der indische Weitzen stammt aus Amerika, enthält fast die Hälfte seines Bestandtheils Schleim und eine Säure oder Schärfe. Aus dem Mehl bereitet man

man viele wohlschmeckende Speisen. Die Italiäner machen davon die berühmte Polenta.

Die Gerste enthält fast dieselben Bestandtheile wie der Roggen, sie ist aber nicht so nahrhaft wie die meisten Getreidearten.

Der Hafer ist eine sehr nahrhafte Getreideart. Im nördlichen Europa leben die Bewohner meistens davon, und haben einen gesunden dauerhaften Körper.

Der Buchweizen, das Heidekorn, giebt eine schwer verdauliche Speise, und ist weniger nährend als die andern Getreidearten.

Alle diese Getreidearten werden am häufigsten zu Mehl und Brod verbraucht. Das Mehl ist nicht allein vermöge seines Schleims nahrhaft, sondern mildert, erweicht und wickelt die Schärfe ein. Weil es durch die Wärme sauer wird, so kühlt es und widersteht, nach vieler Erfahrung der Fäulniß. Die zähe kleisterartige Materie der Mehlspeisen, wird durch die Gährung, vermöge der ausgetriebenen fixen Luft und der innigen Vermischung aller Theile, wodurch sie locker werden, und durch das Bakken, vermindert.

Das davon erhaltene Brod, das immer noch Leimigkeit und Unverdaulichkeit zurückbehält, wie man besonders bei welchem Brod und Semmel bemerkt, wird durch das Alter verbessert: es wird trocken, zerreibbar und leichter zu verdauen; oder auch durch ein nochmaliges Backen. Daher ist ein guter alter Zwieback vortreflich, nur ist er der Leibesöffnung nicht günstig. Je weißer und leichter das Brod ist, desto besser ist es; die Löcher oder sogenannten Augen beweisen, daß die Luft durch Gährung und Backen entwichen ist.

Frisches Brod und Semmel erfordern einen starken Magen, weil sie noch nicht alle Feuchtigkeiten verlohren und noch viel klebrigtes an sich haben; letztere schadet um so viel mehr, weil das Weizenmehl an sich viel klebriger und zäher ist, als das Roggenmehl; durch Butter oder Käse wird es zu einer unauflößlichen Masse. Noch schädlicher ist das noch warm aus dem Ofen kommende Backwerk, das eine Menge Luft enthält, die den Magen ausdehnt, entsetzliche und gefährliche Windkoliken, unüberwindliche Verstopfungen verursacht, wovon nicht sel-

ten der Magen oder die Därme zerplatzen, und ein quaalvoller Tod erfolgt.

Die äußere Fläche des Brods, die Rinde, ist wegen ihrer größern Trockenheit am verdaulichsten, erhält offnen Leib, erhitzt aber und nährt weniger, wie die Krume. Ausgetrocknetes Brod läßt sich im Wasser leicht auflösen, ohne es schleimig zu machen, es ist daher leicht verdaulich, und für jedes Alter und jede Leibesbeschaffenheit die beste Nahrung.

Das Brod hat überdies noch wesentliche Verschiedenheiten, z. B. in Ansehung der Getraideart, wovon es gebacken worden. Das Getraide muß weder durch Krankheiten am Halmen, noch während dasselbe aufgeschüttet gelegen hat, verdorben seyn; nach dem Alter des Mehls, (je frischer dieses ist, desto schwerer entweicht seine Zähigkeit von ihm); ferner nach dem Verhältniß der von ihm bei Mahlen mehr und weniger abgeschiedenen Kleien; nach dem Verunreinigen beim Mahlen, durch allzuweiche Mühlsteine; nach der verschiedenen Gährung und Backung, nach der Verschiedenheit des Wassers, womit das Mehl geknetet worden, und endlich nach

den verschiedenen Substanzen, dem Sauerteig und der Hefen, die dazu genommen werden.

Das Waizenbrod wird nach vorhergängiger Gährung erhalten, und ist unter alle Getreidearten das beste und vollkommenste. Der Geschmack ist angenehm, weder zu stark, noch zu wenig entwickelt.

Die Waizengraupen oder Perlgraupen dienen zu Suppen und schleimigten Tränken und Tisanen.

Die Nudeln, Makaroni, Vermicelli und dergl. verhalten sich wie rohe Mehlspeisen; durch langes Kochen werden sie etwas mehr auflößlich, allein in den gewöhnlichen Zubereitungen mit Butter erst recht unverdaulich.

Das Roggenbrod ist schwärzlich-bräunlich und gewöhnlich gesäuert. Es geht leichter in eine saure Gährung über als das Waizenbrod, und erregt bei schwächlichen Personen Beschwerden im Magen, und Durchfälle. Dagegen bekommt es Personen, welche zu Verstopfungen geneigt sind, besser als das Weizenbrod. Es

giebt verschiedene Sorten von Brod, unter diesen ist das gewöhnliche Hausbackenbrod *) am schmackhaftesten. Der Pumpernickel wird aus Roggen gebacken, wo die Kleie nicht abgesondert worden; er ist grob, derbe, schwer verdaulich, aber sehr nahrhaft. Das ungesäuerte Brod erregt nicht so leicht Durchfälle.

Broddekokte, Brodsuppen von zerriebenem altem Brod, mit Bier oder Wein und Eiern gekocht, sind nährend und leicht verdaulich.

Das Maisbrod ist sehr gesünd und ungemein sättigend. Es hat das Eigene, daß es den Leib beständig offen hält. Außerdem bereitet man auch aus dem Mais Graupen, Bier, Brandwein und dergl. wie aus andern Getreidearten.

Das Gerstenbrod ist süßlicht und schmackhaft, aber zähe und schwer verdaulich. Die Gerstengraupen dienen zu Suppen und Tisanen; mit Milch gekocht, sind sie nahrhafter; mit Ro-

*) Eine Scheibe Roggenbrod ist eines der besten Mittel, die Widerlichkeit starkriechender Arzneien bei dem Einnehmen zu vermindern, wenn man die Theetasse damit bedeckt.

sinen sind sie bei Heiserkeit und trocknen Husten dienlich. Der Gerstenzucker, der aus Zucker, den man in Gerstendekokt auflösen und wieder einkochen läßt, bereitet wird, dient Kindern gegen Husten und Heiserkeit.

Das Haferbrod ist schwärzlich, trocken und unangenehm, und verursacht leicht Säure im Magen. Aus der Hafergrütze bereitet man gelinde nährende schmeidigende Tisanen und Suppen. Sie sind aber sehr geschmacklos, wenn sie nicht durch vegetabilische Säuren, Rosinen, Korinthen oder Eiergelb angenehmer gemacht werden. Außerdem werden sie leicht sauer, und erregen Blähungen, wenn sie lange fortgesetzt gebraucht werden. Die Hafergrütze mit Milch zu einer mäßigen Konsistenz gekocht, ist sehr nährend, und in Auszehrungen eine gute Speise.

Brod und Semmel werden aus Gewohnheit bei andern Speisen mitgegessen, könnten aber bei Pflanzenspeisen entbehrt werden; nothwendiger ist der Brodgenuß bei Speisen, die in kleiner Masse sehr viel nahrhafte Theile enthalten, um dem Magen die nöthige Spannung zu geben; bei bloßer Fleischnahrung verhütet es

auch den außerdem davon entstehenden Ekel und die Neigung zur Fäulniß.

Der Reiß ist bei den Asiaten und vielen andern Völkern ein sehr gemeines Nahrungsmittel. Wir bekommen ihn ausgeschält und getrocknet. Er enthält einen dünnen und sehr auflößlichen Schleim und giebt eine viel schwächere Nahrung wie die übrigen Getraidearten. Die Neger, welche nichts als Reiß essen, werden mager und arbeiten wenig. Dagegen geht der Reiß später in eine saure Gährung über, und verursacht nicht so leicht Blähungen.

Man schreibt gewöhnlich dem Reiß eine trocknende und adstringirende Eigenschaft zu. Die Reissuppen aus gestoßenem oder gemahlenem Reiß mit Fleischbrühe, vorzüglich mit Hühnerbrühe, sind für Schwindsüchtige und Entkräftete, sehr dienlich. Man glaubt, daß der Reis den Augen schädlich sey.

Sago nennt man das Mark einer Palmart, oder doch eines diesem Geschlechte nahe verwandten Baums, der in China, Japan, auf den Molukken und andern ostindischen Ländern wächst. Ein einziger Baum giebt auf 50 Pfund

Sago. Wenn man das Mark aus dem Stamme genommen hat, wird es gewaschen, klein gestampft und an der Sonne getrocknet. Dies wird wieder mit Wasser zu einem Teige gemacht, dann, um es zu körnen, durch ein löcherichtes Gefäß getrieben und getrocknet. Die Sagokörner sehen weis aus, wenn sie frisch sind, und enthalten einen geruch- und geschmacklosen Pflanzenschleim. Die Sagosuppen sind an sich sehr fade, wenn sie nicht durch den Zusatz von Zitronensäure, Wein u. dergl. verbessert werden. Sie sind besonders Kranken, welche keine Milch, keine Fleischsuppen und keine Gallerte vertragen können, dienlich.

b) Hülsenfrüchte.

Die jungen, zarten und frischen Erbsen und Bohnen gehören unter die gesunden und leichtverdaulichen Speisen; doch enthalten letztere viele Luft, und sind daher stärker blähend wie die Erbsen.

Die alten getrockneten Erbsen, Bohnen, Linsen u. dergl. enthalten einen festen Leim, geben sehr reichliche und starke Nahrung, die nur

ein guter Magen verarbeiten kann. Ihre mehlicht schleimichten Bestandtheile sind mit vielen erdigten Theilen untermischt, sie lassen daher viel Unrath in den Gedärmen zurück. Ihr Mehl ist schwerer zu verdauen wie das von Getreide, enthält auch mehr fixe Luft; daher sie, wenn nicht starke Bewegung die Milch- und Blutgefäße in Thätigkeit setzt, blähen, den Leib verstopfen, und ihr roher Nahrungssaft dem Blute leicht eine Schärfe mittheilt. Personen von sitzender Lebensart empfinden besonders nach ihrem Genusse eine große Aufgedunsenheit und Trägheit. —

Einige wollen es für besser halten, die Hülsenfrüchte in ihren Schalen zu lassen, als sie durchzuschlagen, indem die Schalen die Zermalmung befördern und den Uebergang zur Säure hindern sollen, da sie hingegen durchgeschlagen leicht in saure Gährung übergehen, und Blähungen, Magendrücken oder Sodbrennen verursachen; allein die Erfahrung beweißt das Gegentheil: alle Hülsen, selbst die der jungen Bohnen, sind hart und schwer verdaulich; für schwache Verdauungskräfte sind daher diese Früchte mit ihren Hülsen noch

unverdaulicher; blähend bleiben sie unterdeß in beiden Fällen, mit und ohne Hülsen.

c) Gemüße und Kräuter.

Die allen Gemüßen eigene blähende Kraft wird gewöhnlich durch den Zusatz eines schicklichen Gewürzes in etwas verbessert. Sie enthalten wenig Nährendes und desto mehr Wässeriges, dienen zur Anfüllung und Beschäftigung des Magens, widerstehen der Fäulniß; ihr Genus ist daher vorzüglich im Sommer zu empfehlen. Sie sind ferner erweichend, eröffnend, seifenartig, folglich auflösend, und unterhalten den Stuhlgang. Wegen ihrer vielen Feuchtigkeit dienen sie magern und trockneren Personen, und solchen, die durch den Schweiß viel Flüssiges verlieren, Erhitzungen und Wallungen im Blute haben, wovon die Hitzblattern ein sicheres Kennzeichen sind, und wobei die Fleischkost nachtheilig ist; sie erleichtern die Ausdünstung der Haut, den Harnabgang und alle Abführungen des Körpers; sie sind daher kühlend. Nährend sind sie nach dem Verhältniß des Schleims, den sie bei sich führen, welcher sich aber sehr verdünnt in ihnen

befindet, so daß die Nahrung, die sie geben, überhaupt nur sehr gering ist. Ferner unterscheiden sie sich nach den verschiedenen erdigen, scharfen oder Lufttheilen, die sie enthalten, in Absicht der Nahrung so wohl als der Wirkung auf die ersten Wege. Durch das Kochen werden sie weicher, verlieren viele Lufttheile, und werden dadurch verdaulicher. Sehr übel ist der Gebrauch sie mit Wasser zu kochen, dieses Wasser abzugießen, und dann aufs neue welches zuzugießen, womit man die besten und zuckerartigen Theile des Gemüßes weggießet. Man würzt die Gemüße theils zur Verbesserung des Geschmacks, theils zur Erleichterung der Verdauung. Auch wenn man sie roh ißt, setzt man aus beiden Ursachen Essig, Salz, Pfeffer hinzu.

Salat ist gekocht leichter zu verdauen als roh. Das rohe Kraut wird durch den Zusatz von Oel und Essig noch unverdaulicher. Will man Salat und Lattich mit Oel essen, so muß dieses gut seyn, und man muß Zucker oder ein Eidotter zusetzen, wodurch das Oel aufgelößt wird.

Der Spinat ist auch fade und wenig näh-

rend, geht oft ganz unverdaut wieder ab, und weil er gewöhnlich mit viel Butter zubereitet wird, schwächt er leicht die ersten Wege, erregt losen Stuhlgang und Kolik, daher ist er keine Speise für schwache Verdauungskräfte. Ueberdies erhält derselbe eine scharfe Säure, die, wie Vitriolsäure, die Zähne stumpf macht.

Man unterscheidet zwei Hauptarten von Kohl, weißen und braunen Kohl. Beide enthalten wenig nährende Theile, werden daher auch blos als Zugemüß gebraucht. Sie sind wässerig, und erregen leicht Blähungen und Bauchgrimmen; am meisten thun dieses die Kohlrabi; am wenigsten der Blumenkohl, der Brokoli, und der gemeine braune Kohl.

Der eingemachte Kohl, Sauerkohl, Sauerkraut, erhält durch das beigemischte Salz und die verdünnende, viel Luft austreibende Gährung ist, eine weinartige Natur, und ist schmackhaft und leicht verdaulich. Er wirkt sehr auf die ersten Wege, ist eins der besten fäulniswidrigen Mittel, verhütet die Ruhr, das Faul- und Fleckfieber. Durch Kapitain Cooks Reisen ist er als ein treflich es antiscorbutisches

Mittel berühmt geworden, und hat noch überdies den wichtigen Vorzug, daß er sich acht Monat lang unverdorben erhält.

Der Körbel gehört unter die Ingredienzien der Frühlingssuppen, wird gewöhnlich mit Milch gekocht, und wirkt auf den Urin.

Die Brunnenkresse ist am kräftigsten roh genossen als Sallat, oder auf Butterbrod. Die Gartenkresse befördert die Verdauung und löset den Schleim auf.

Portulak wird zu Suppen, als Sallat und Zugemüse gebraucht, ist leicht verdaulich, nur in zu großer Menge führt sie ab.

Der Sauerampfer ist ein vorzügliches Küchengewächs, enthält eine angenehme Säure und ein wesentliches Salz, welches der Weinsteinsäure ähnlich ist. Er ist nicht nur zu Suppen, sondern auch zur Verbesserung anderer Gemüse dienlich. Die Petersilie liefert auch ein gutes Suppenkraut.

d) Wurzeln.

Die eßbaren Wurzeln sind entweder mild oder scharfschmeckend; die ersten nähren weit

mehr, und blähen weniger als letztere, die eigentlich Arzneikräfte haben. Die Wurzeln sind entweder glatt oder knollig.

Die Petersilienwurzel ist leicht verdaulich, süßlich und etwas Gewürzhaft. Sie besitzt, wie der Sellerie und dessen Knollen zu Suppen und als Sallat, gelinde urintreibende Kräfte.

Die Rüben, besonders die Märkischen, Bodfeldschen, Teltower, Steckrüben, enthalten eine große Menge Stärkemehlstoff, schleimicht-süße und zuckerartige Bestandtheile, daher sind sie sehr nährend und leicht verdaulich. Durch längeres Kochen blähen sie weniger als sonst. Das Wasser, worin Rüben abgekocht sind, mit Honig vermischt, ist ein gutes Gurgelwasser gegen die Schwämmchen.

Die Pastinakwurzel ist sehr nahrhaft; viele Personen können sie aber wegen ihrer widerlichen Süßigkeit nicht vertragen.

Es giebt zwei Arten von Mohrrüben, (Möhren, gelbe Rüben,) die hellgelbe und orangefarbene; die erste ist süßer und angenehmer, die andere schmeckt etwas gewürzhaft. Sie enthalten einen guten und weichlichen Nah-

rungssaft; für schwache Verdauungskräfte sind sie jedoch blähend. Roh und nüchtern genossen schreibt man den Mohrrüben eine wurmtreibende Kraft zu, wahrscheinlich, so fern sie einen Durchfall erregen.

Die rothe Rübe, rother Mangold, ist sehr saftreich, und enthält ein süßes Salz.

Die Zuckerwurzel enthält vielen Zukker *) und ist roh und gekocht eine gute leicht verdauliche Speise.

Die Scorzonerwurzel enthält salzig schleimichte Theile; schwächliche Personen verursacht sie leicht Blähungen. Getrocknet und geröstet wird sie hin und wieder als ein Surrogat des Kaffes benutzt.

Die Haferwurzel enthält einen süßlicht milchichten Saft, und giebt als Gemüße eine leichte Nahrung.

Der aus Sibirien stammende Spargel gehört unter die leicht verdaulichen und unschädlichen Nahrungsmittel. Es ist eine bekannte Erfahrung, daß der Urin einen üblen Geruch, und zuweilen eine schwarze Farbe davon bekommt.

*) Marggraf erhielt von jedem Pfund 3 Drachmen.

Alle diese Wurzeln, die auf den Urin wirken, reizen folglich auch einigermaßen den Geschlechtstrieb. —

Man baut drei Arten von Rettigen: weiße, schwarze und röthliche. Alle enthalten eine Schärfe, daher reizen sie den Magen, befördern die Verdauung, treiben die Winde und lösen den Schleim auf. Jedoch sind sie nur starken und nicht sehr reizbaren Mägen zuträglich, da sie durch ihre eigene häufige Luft, die in den Därmen vorhandene Luft in Bewegung setzen, und durch die Winde fortschaffen. Wo es an hinlänglicher Spannkraft der Därme fehlt, vermehren sie hingegen die Blähungen bis zur größten Beschwerde. Die rothen oder die Radieschen sind leichter als Rettige zu verdauen, ziehen alle Nahrungssäfte nach dem Magen, erwecken Eßlust, daher sie eigentlich vor der Mahlzeit gegessen werden sollten. Sie sind aber auch ein gutes Dessert für Personen, die mit Schleim überladen sind. Die schwarzen Rettige sind vorzüglich schleimauflösend: man reibt sie, drückt den Saft aus, und nimmt einige Löffel voll des Morgens; durch den Zusatz von etwas Zucker

oder

oder Wein, wird der Geschmack dieses Saftes verbessert. Alte Rettige sind ganz unverdaulich.

Noch reizender als der Rettig ist der Merrettig wegen seiner alkalisch flüchtigen Theile: er löſst den Magenschleim auf und befördert die Verdauung. Mit Wasser und Zucker dient er als Brustmittel gegen die Heiserkeit. Der Essig dient bloß zur Milderung der Schärfe des rohen Merrettigs.

Die Kartoffeln stammen ursprünglich aus Südamerika, und gedeihen unter allen Himmelsstrichen. Die vielen Abarten der Kartoffeln lassen sich auf vier Hauptarten einschränken: 1) Die Holländischen, die rund und klein sind, weiße oder bläuliche Schalen haben. 2) Die Nierenkartoffeln, die theils länglicht und auch rund sind, aber immer eine rothe Schale haben. 3) Die Jakobskartoffel, die rund ist und eine weiße Schale hat; sie hat diesen Nahmen, weil sie schon am Jakobstage reif wird. 4) Die Viehkartoffel, die länglicht und rund ist, mit weißer und braunrother Schale, am größesten und als Viehfutter benutzt wird. Noch ist nicht ausgemacht, ob diese Ab-

arten ihren Bestandtheilen nach gleich sind, und welche davon am gesundesten ist.

Außer den Getreidearten sind wenige Gewächse von so allgemeinen Nutzen als dieses. Sie haben zwei vorzügliche Eigenschaften: sie sind wohlschmeckend und werden auf eine wohlfeile Art gebaut. Dadurch werden sie, besonders für arme Leute, ein unentbehrliches Gewächs. Allein auch aus eben der Ursache wird nicht leicht mit einem Nahrungsmittel größerer Misbrauch getrieben als mit diesem.

Die Kartoffeln sind an sich eine leicht verdauliche, nahrhafte, gesunde und angenehme Speise für alle Personen, zumal für Kinder, nur durch das Uebermaaß werden sie, wie jedes andere Nahrungsmittel, schädlich. Sie haben vor andern Gemüßen den Vorzug, daß sie weder Schleim noch Blähungen machen. Als trockne Speise erfordern sie ein gehöriges Maaß von Getränke, damit sie nicht wegen ihrer vielen erdigten Theile verstopfen.

Es ist übertrieben, was man von Revolutionen und Krankheiten, und von der größern Mortalität, welche die Kartoffeln veranlassen sol-

len, gesagt hat. Wenn der Genuß von frühzeitigen Kartoffeln schädliche Zufälle verursacht hat, so ist dies durch Misbrauch geschehen, *) da diese Frucht ihre vollkommne Reife noch nicht erlangt hatte; man kann sich dagegen sichern, wenn man sie vor dem Kochen einige Zeit lang in Wasser einweicht, oder während des Kochens einigemal mit frischem Wasser aufgießet. Die völlig reifen Kartoffeln gehören daher unter die nährenden und leicht zu verdauenden Speisen. Indessen hängt vieles von der Art ihrer Zubereitung als Speise, und auch von dem Boden ab, worauf sie gewachsen sind.

Zukert empfielt, sie mit Wasser abzubrü-

*) Smith über die Ursachen und die Natur des Nationalreichthums 1r Th. S. 302. sagt: Die Nahrung von Kartoffeln scheint viel kräftiger und zuträglicher zu seyn, als die von Weizenbrodte, wovon der gemeine Mann in England lebt. Der Londner Sänften- und Lastträger, die Kohlenablader, die unglücklichen von ihrer Schande lebenden Weibsbilder, gehören vielleicht unter die stärksten Männer und die schönsten Frauenzimmer des brittischen Volks. Einen stärkern Beweis kann man vielleicht für keine Art von Speisen anführen, um ihre nährende Kraft und ihre der Gesundheit des menschlichen Körpers zuträgliche Beschaffenheit zu zeigen.

hen und dasselbe wegzugießen, aber dadurch wird ihre Verdaulichkeit nicht befördert, sondern vielmehr erschwert: der Zuckerstoff wird, wie bei den Kohlarten, vom Wasser aufgelößt, welcher in dem Zustande, wie er bei den Pflanzen gefunden wird, die Verdauung befördert. Das nothwendigste und heilsamste Gewürz bei dem Gemüße der Kartoffel ist das Salz. Mit Milch zu einem geschmeidigen Brei gerieben, sind sie sehr gesund, aber höchst schädlich in Butter gebraten.

Die trocknen mehlichten Kartoffeln sind die besten, und leichter zu verdauen wie die schweren gallertartigen.

Da die Kartoffeln einen beträchtlichen mehlichten Bestandtheil enthalten, so geben sie ein gutes Kraftmehl, das aber nicht so leicht ist, wie das vom Weizen; es ist auch nicht so gut zu benutzen, weil es nicht so los und locker wie jenes wird.

Die gequetschten oder zerriebenen rohen Kartoffeln sind eins der besten Hausmittel gegen Verbrennungen.

e) Stauden und Baumfrüchte, Obst.

Das Obst enthält seifenartige, stark auflösende und reinigende Kräfte, und ist ein um so wohlthätigeres Geschenk der Schöpfung, da es zu einer Zeit reift, wo das Blut durch die Sommerhitze zu Entzündungen geneigt ist, denen es durch seine Säure widersteht. In schwachen mit Säure und Schleim angefüllten Mägen geräth es zwar leicht in Gährung, welches aber durch mäßigen Genuß oder durch die Abkochung desselben, vermieden werden kann. Je saftiger das Obst ist, desto leichter macht es Blähungen und Durchfälle, wie man bei saftigen Kirschen und Birnen bemerkt, das fleischichte Obst thut dieses weniger. Zu dem saftigen Obste gehört ein guter Magen und ein Glas alten Weins, um die Gährung und die daher folgende Aufblähung und den Durchfall zu verhüten; doch ist der Durchfall vom reifen Obst sehr heilsam, zumal im Sommer, wo alles zur Fäulniß sich neigt. Vorzüglich zuträglich ist es für Personen, die ein schweres schwarzes Blut haben, das es flüssiger macht; hingegen müssen diejenigen, die ein wässeriges Blut haben, sich desselben enthal-

ten. Das mit Zucker eingemachte Obst ist noch auflösender und nährender; der Brandwein aber benimmt ihm alle seine Kräfte. Am besten ist das Obst des Morgens nüchtern. Durch das Kochen, oder Trocknen, wird das Nachtheilige des frischen Obstes verbessert, und dasselbe für Gesunde und Kranke heilsam gemacht: es verliert dadurch seine überflüssige Feuchtigkeit und fixe Luft, weil das Wässerigte verfliegt, denn jedes Obst ist desto nahrhafter, je fleischigter es ist.

Die wilden Erdbeeren enthalten ein stärkeres Gewürz und einen mehr weinartigen Geschmack, als die Gartenerdbeeren. Sie sind eine angenehme kühlende und erfrischende Frucht. Man empfielt sie vorzüglich Steinkranken und Podagristen. In der eiternden Lungensucht sind sie sehr zuträglich, dann aber müssen sie ohne irgend einen Zusatz von Wein, Milch oder Zucker gebraucht werden. Im Ueberfluß genossen verursachen sie wie jedes Obst, Durchfälle. Ein reiner Magen verträgt sie in größerer Menge als ein unreiner, schwacher und verschleimter Magen. Bei dem Genusse derselben hat man beob-

achtet, daß der Weinstein an den Zähnen aufgelöst wird.

Die Himbeeren, weißen und rothen, sind überaus erquickend, kühlend und herzstärkend; man muß sie aber mit Behutsamkeit genießen, da sie gewöhnlich voll Würmer sind, die gern darin nisten. Himbeerwasser, Himbeersaft, Himbeeressig sind bekanntlich eben so wohlschmeckende als erqickende Getränke für Kranke, in Fieberhitze u. s. w.

Die Maulbeeren, schwarzen und weißen, wenn sie reif sind, enthalten eine angenehme Säure.

Die frischen Heidelbeeren sind gelinde zusammenziehend, und dienen Personen, die gewöhnlich an Durchfällen leiden, sie werden noch wirksamer, wenn man sie mit rothem Wein essen läßt. Getrocknet adstringiren sie stärker, und werden statt der Kirschen, zu Suppen gebraucht. Bekanntlich werden diese Beeren von Weinhändlern zur Verfertigung des ordinären rothen Weins oder zum Färben des Weins gebraucht.

Die Berberitzen, rothen und weißen, enthalten unter allen Pflanzen die meiste Säu-

re, die mit der Zitronensäure viel gemeinschaftliches hat. Man braucht sie daher auch zum Punsch. Durch den Zusatz von Zucker wird die Säure sehr gemildert, und man macht denn angenehme Konfituren davon.

Die frischen Johannisbeeren, rothen, weißen und schwarzen, sind, bei völliger Reife, angenehm, säuerlich und kühlend; nur die Haut und Kerne sind schwer verdaulich. Zur Verminderung der Hitze und des Durstes in Entzündungskrankheiten sind sie sehr heilsam. Die schwarzen sind urintreibend. Durch die Gährung bereitet man ein sehr angenehmes Getränk daraus, den Johannisbeerwein.

Die reifen Stachelbeeren haben eine zusammenziehende Säure. Weil sie größer wie die vorigen sind, können sie leichter ohne Haut und Kerne genossen werden, welche unverdaulich sind und Verstopfungen verursachen.

Die reifen Weintrauben, rothen, weißen oder grünen, sind vortrefliche, in ihren heilsamen Wirkungen alles Obst übertreffende Früchte. Sie widerstehen der Fäulniß, sind kühlend und gelinde abführend ohne die mindeste Entkräftung,

wenn man sie reichlich genießt. Die meisten Menschen vertragen sie besser als die übrigen Obstarten. Nur die äußere Haut und die Kerne sind unverdaulich.

Die Hanbutte ist gekocht oder eingemacht eine angenehme Speise.

Die Mispel ist herbsauer und zusammenziehend. Sie kann nicht eher genossen werden, als bis sie gefroren ist: dadurch wird sie völlig zur Reife gebracht und bekommt einen weinsäuerlichen Geschmack.

Die Gurken genießen wir am häufigsten unreif. Ausgepreßt und ihres milden seifenartigen Safts beraubt, sind sie ganz unverdaulich. Sonst sind sie eine gesunde, gelind ausführende, kühlende, Schärfen einhüllende, Lungensüchtigen sehr nützliche Speise, deren Neigung zur Gährung und zum Durchfalle durch den Zusatz von Pfeffer und Weinessig abgeholfen wird. Durch den Zusatz von Oel werden sie für schwache Magen unerträglich und verursachen häufiges Aufstoßen und Blähungen. Der frische ausgepreßte Gurkensaft ist wässerig und enthält wenigen Schleim; man empfielt ihn als ein kühlendes

Mittel, was den Umlauf des Bluts und den hektischen Puls mäßigt, in abzehrenden Fiebern, in der Schwindsucht und bei dem Blutspeien, Lungensuchten u. s. w. Die eingemachten Gurken sind sehr zuträglich; die bloß mit Salz und Essig eingemachten sind nicht so erhitzend wie die Pfeffergurken.

Die Melonen haben Aehnlichkeit mit den Gurken, sind aber viel gewürzhafter, kühlend, und müssen mit reichlichem Zucker und einem Glas Wein genossen werden, da sie sonst leicht Durchfälle und Reißen im Leibe verursachen. Sie dienen als kühlendes Mittel beim Fieber, und zur Milderung des schnellen Pulses, bei Wallung und fliegender Hitze in Schwindsuchten.

In der Zitrone, Pomeranze und Apfelsine findet man drei Substanzen: die äußere ölicht, stark zusammenziehende und erhitzende Schaale; die geschmack- und wirkungslose weiße Rinde; den kühlen, die faulichte Auflösung des Bluts verhütenden, heilsamen Saft.

Eine gute Zitrone muß vielen Saft und wenig weißes Fleisch haben. Je reifer die Zitronen sind, desto saurer werden sie.

Der Zitronensaft besteht aus der eigenen Zitronensäure und der Zuckersäure. Derselbe ist 1) in allen hitzigen Krankheiten ein vortrefliches kühlendes Mittel. In Verbindung mit Zukker oder als Limonade gebraucht. 2) In Faulfiebern, weil die Zitronensäure der Fäulniß widersteht. 3) In Wechselfiebern; man hat mit einer Vermischung von Zitronensaft und einer halben Tasse Kaffe nüchtern getrunken, das Fieber geheilt. 4) In gallichten Krankheiten, gegen den gallichten Stoff im Magen, in der gallichten Ruhr, in der Gelbsucht. Außerdem ist 5) die Zitronensäure ein Gegengift narkotischer Gifte. Sie schwächt die Wirkung des Opiums, wie alle vegetabilische Säuren. Bei vielen Fleischspeisen und besonders Fischen, wenn sie nicht recht frisch sind, dient sie als Verbesserungsmittel, überhaupt in der Oekonomie zu mancherlei sehr angenehmen Zubereitungen.

Die Limone ist kleiner und länglicher wie die Zitrone, hat eine dünnere Schaale und ein viel saftigeres und stärker gesäuertes Fleisch. Sie wird eben so wie die Zitrone angewendet.

Von den Pomeranzen giebt es verschie-

dene Varietäten: süße, saure, und süßlich saure. Die erste Art ist eßbar, angenehm, süß und etwas weinhaft. Die Schale ist mehr oder weniger bitter, und enthält ein scharfes feuriges Oel. Die unreifen Pomeranzen sind bitter und magenstärkend. Der Saft der Pomeranzen ist viel angenehmer und nicht so scharf als der Zitronensaft. Er mildert die Hitze in Fiebern, ist durststillend, widersteht der Fäulniß, und ist auch im Scorbut wirksam. Als Arzneimittel wird er indessen selten gebraucht.

Die Apfelsine, eine Varietät der Pomeranze, enthält einen säuerlich süßen, weinhaften Saft. Sie ist vortrefflich in hitzigen Krankheiten, in Auszehrungen, in der Schwindsucht u. s. w. Wenn man zu viel davon auf einmal genießt, wird sie durch die starke Erkältung nachtheilig.

Die Aepfel haben verschiedene Varietäten; in Ansehung des Geschmacks unterscheiden sie sich in zwei Hauptarten, in süße Aepfel und säuerliche. Die letztern sind am angenehmsten. Ueberhaupt sind die Aepfel ein gesundes Obst: sie besänftigen, erweichen, kühlen, tilgen die

scharfe Galle, lösen Verstopfungen u. s. w.; nur bei einem schwachen Magen erregen sie leicht Blähungen, und bekommen am besten gekocht. Die gebratenen Aepfel, aus denen man vorher das Kerngehäuse ausgeschnitten und ein Stück Kandelzucker darin zerschmelzen lassen, sind im Husten und in Heiserkeit, besonders der Kinder von Verkältung, lindernd und schmeidigend. Zu den besten Sorten gehören die Borsdorfer, die Renetten, Melonenäpfel, Erdbeeräpfel u. s. w. Mit Wein gedämpfte Aepfel sind sehr leicht verdaulich und nährend.

Die Birnen sind auch ein gesundes und erfrischendes Obst, doch verursachen sie roh leichter Blähungen, und sind weniger eröffnend wie die Aepfel, daher sind sie gekocht gesunder. Die saftigeren haben einen seifenartigen, nahrungsvollen, leichtverdaulichen Saft. Dieses sind die Bergamotten, Muskatellen, Weinbirnen, Graubirnen, Malvesierbirnen. u. a. m.

Die Quittenbirnen sind vorzüglicher wie die Quittenäpfel. Roh sind sie zwar ungenießbar, hart und von herben Geschmack. Durch das Kochen verliert sich das herbe Wesen, und

ist dann etwas schleimigt und zusammenziehend. Sie sind ein gutes fäulnißwiderstehendes Mittel und in dieser Absicht wohl das beste Obst.

Unter den Kirschen sind die säuerlichen vorzüglich magenstärkend, eröffnend, kühlend, durststillend; nur erregen sie leicht Durchfälle und Blähen; dieser Fehler wird durch das Kochen verbessert. Die wässerig süßen verursachen eher Blähungen und Durchfälle, weil ihr Saft im Magen leicht gährt und folglich blähet. Die Kirschsuppen aus frischen oder getrockneten Kirschen, mit Sago und etwas Wein oder Zitronensaft sind für Kranke sehr erquickend und herzstärkend. Die üble Gewohnheit der Kinder und Erwachsenen, mit den Kirschen die Kerne zu verschlucken, in der Absicht die Verdauung zu befördern, kann die gefährlichsten Folgen haben: man hat Beispiele, daß diese Kerne sich in den Gedärmen durch den vorhandenen Schleim in Klumpen zusammengeküttet, eine Verengerung der Gedärme, eine Reihe von Zufällen und die Darmgicht verursacht haben.

Von dem Schlehenstrauche, Schwarzdorn,

sind nur die Blüthen, wegen ihrer abführenden Kraft, als Hausmittel für Kinder zu benutzen.

Die Pflaumen, Quetschen, gehören unter die säuerlich süßen und mild schleimichten Obstarten. Sie gehen leicht in Gährung, und verursachen, wenn man zuviel davon genießt, Durchfälle und Blähungen. Diejenigen sind die besten, die eine dünne Haut, weiches, saftiges, nicht zu wässeriges Fleisch haben, namentlich die Katharinen- und ungarischen Pflaumen.

Man hat die Pflaumen für eine ungesunde Obstart gehalten, und besonders die gelben oder Spillinge und Marunken, im Verdacht gehabt, daß sie die Ruhr erzeugen, welcher noch jetzt an manchen Orten fortdauert. Unterdeß ist es eine zuverläßige Erfahrung, daß alle vegetabilischen Säuren, die nicht herb und zusammenziehend sind, nicht allein keine Gallenkrankheiten und blutige Bauchflüsse verursachen, sondern vielmehr denselben widerstehen. Man kann daher die reifen und nicht zu wässerigen Pflaumen in solchen Krankheiten essen lassen; doch sind Kirschen und Weintrauben in denselben vorzüglicher. Vortreflich und auf den Stuhlgang wirkend sind

die getrockneten oder gebackenen Pflaumen, ganz oder als Suppe gekocht. Eben diese Eigenschaft hat das Pflaumenmuß.

Das Fleisch von allen Aprikosen ist etwas mehlicht und fasericht, und der Saft gährt ungemein geschwind. Wenn sie recht reif sind, haben sie eine kühlende verdünnende Wirkung, und sind, von der Schaale befreit, auch Kranken dienlich.

Eine gute Pfirsiche muß eine feine dünne Haut haben, ohne viele Wolle, und sich leicht vom Fleische trennen. Das Fleisch muß fest seyn, fasericht, vollsaftig, und auf der Zunge bald zerfließen. Vollkommen reif gehören sie unter die gesunden Obstarten, nur der zu reichliche Genuß davon verursacht Kälte im Magen, Bauchgrimmen und Durchfälle.

Es giebt süße und bittre Mandeln. Von den süßen unterscheidet man zwei Hauptsorten: die dünnschäligten oder Krakmandeln, und die hartschäligen. Wir erhalten sie bloß getrocknet. Eine gute Mandel muß eine hellbraune, zarte und glatte Haut haben, nicht löcherïcht oder wurmstichig und im Bruch nicht fleckig seyn, sondern

dern weis und glänzend und von einem süßen angenehmen Geschmack.

Die Mandeln sind wegen ihres Schleims nährend, wegen ihres gelben fetten Oels aber, welches die Hälfte ihrer Schwere beträgt, schwer verdaulich, und verursachen Beschwerden und Drücken im Magen. Die Haut der Mandeln enthält eine Schärfe, welche Reiz zum Husten und Sodbrennen erregt, wenn sie nicht abgezogen wird.

Man bereitet eine Menge von Backwerken und Konfituren von Mandeln, welche sich aber nur für Gesunde schicken. Für abgezehrte Kranken kann man aus Mandeln gute nährende Suppen bereiten: man läßt die zerstoßenen Mandeln mit Kälberfüßen zur Brühe kochen, oder statt dessen mit Milch oder dem Gelben von einigen Eiern abkochen.

Die bittern Mandeln enthalten ein mildes Oel und dabei eine Schärfe, welche unter die stärksten Gifte des Pflanzenreichs gehört: das Gift wird aus dem Residuo, welches nach dem Auspressen des Oels zurückbleibt, gewonnen. Es kommt mit dem Kirschlorbeergift sehr überein,

und tödtet, indem es die Reizbarkeit und das Empfindungsvermögen schnell zerstört.

Der Ruf, worin die bittern Mandeln stehen, daß sie die Trunkenheit verhüten sollen, ist ungegründet. Ihre scharfen Bestandtheile wirken als ein Reiz für den Magen, daher befördern sie die Eßlust und lösen den Schleim auf. Viele Personen essen aus diesem Grunde des Morgens nüchtern einige bittre Mandeln ohne Schaden. In großer Menge werden sie unsicher. Die Backwerke aus bittern Mandeln sind unschädlich, weil das Gift durch das Backen verflüchtigt wird.

Die Wallnüsse, Haselnüsse enthalten auch eine Menge Oels, das Schärfe und Husten verursacht, die Verdauung verdirbt, und Personen von schwacher Brust, augenblicklich heißer macht. Je älter die Nüsse sind, desto ranziger und schädlicher ist ihr Oel. Weniger nachtheilig ist der Genuß, wenn sie noch frisch sind, und von der äußerst zusammenziehenden Schaale befreiet werden können; man muß sie dann mit Salz essen und sie auf das feinste mit den Zähnen zermalmen, wenn man ihre sehr nährende Kraft

benutzen will; Stückchen, die man ganz niederschluckt, gehen unverdaut wieder ab. Man will häufig Durchfälle beobachtet haben, wenn der Herbst ergiebig an Nüssen war.

Pilze, Champignons, Morcheln, Trüffeln, sind von einer sehr zähen, lederartigen Substanz und ganz unverdaulich, besonders wenn sie in Butter gebraten worden.

Die Kastanien, enthalten eine schleimichte Substanz mit etwas Fett. Sie verdichten die Säfte, umhüllen die Schärfe, und verursachen leicht Blähungen und Verstopfungen; durch Butter und Salz, auch durch das Kochen mit Kohl wird ihnen dieses Fehlerhafte in etwas benommen; nie werden sie aber eine leicht verdauliche Speise.

2) Das Thierreich liefert zu unserer Nahrung, Fleisch von Säugethieren, von Vögeln, Fischen, Amphibien, Insekten, Würmern und Produkte von Thieren.

a) Säugethiere.

Die Fleischspeisen geben in Verhältniß mit den Vegetabilien eine stärkere Nahrung wie ir-

gend eine Gewächsart. Sie sind leichter zu verdauen, und ersetzen den Verlust am geschwindesten. Aus eben dieser Ursache erregen sie bei einem häufigen Genusse leichter eine Neigung zur Vollblütigkeit und zum Fettwerden, so wie sie dem ganzen Körper überhaupt einen größern Grad von Stärke geben. Für schwächliche und reizbare Personen ist indessen die Fleischdiät oft nicht zuträglich, weil der stärkere Reiz dieser Speisen die Lebenskraft zu stark rege macht, und der Körper zu sehr mit alkalischen Theilen überladen wird.

Das Rindfleisch oder das Fleisch von Ochsen, Rindern, Kühen, Kälbern, ist unter allen Thieren dieser Klasse das vorzüglichste und festeste; indessen richtet sich die Festigkeit oder Güte desselben nach dem verschiedenen Alter des Thiers, dem Geschlecht und der Futterung.

Junges Kalbfleisch enthält nur einen dünnen, wässerichten, gallertartigen Schleim. Es ist leicht verdaulich, weich und mild, daher für Kränkliche und Genesende schicklich, auch in Krankheiten, wo man versüßen und erschlaffen will, vorzüglich in Brust- und Entzündungskrank-

heiten. Die Gallerte enthält das Nährende. Das Fett dieses Fleisches ist das leichteste unter allen, es hat die wenigste Neigung zur Fäulniß.

Gekocht wird es noch schwächer, weniger nahrhaft, nach seinem Genusse empfindet man eine gewisse Leere und Schlaffheit im Magen; das Wasser erweicht seine Faser zu sehr, die Gallerte geht ganz in das Wasser über, und das Fleisch wird zur Nahrung unfähiger. Durch das Braten hingegen wird es trockner und fester, indem durch die Hitze der Saft in den äußern Gefäßen verdickt, die Fasern ausgetrocknet und so eine Kruste gebildet wird, unter welcher die innern Säfte durch die fortdauernde Wärme bewegt und in Dünste verwandelt werden, daß dadurch alle Fasern gleichsam in einem wahrhaften Dampfbade liegen, und so vollkommen erweicht werden, ohne daß etwas von der Gallerte verlohren geht. Zur Verbesserung der Magensäure dient unterdeß Kalbfleisch nicht, eben so wenig vertragen es schwache Mägen, die durch härtere Speisen geübt werden müssen.

Das Ochsenfleisch giebt eine gute, geistreiche und starke Nahrung. Für die arbeitende

Menschenklasse ist es daher vorzüglich gut, von Personen von hitzigem Temperamente muß es nur mäßig genossen werden; sein Fett ist nach dem Kalbsfette am leichtesten zu verdauen. Das Fleisch alter Ochsen, die man gewöhnlich dann erst mästet und im Stalle hält, wenn sie nicht mehr arbeiten können, und noch weit mehr das Fleisch alter Kühe ist unverdaulich, belästigend für den Magen und ohne gute Säfte. Gekochtes Fleisch verliert größtentheils sein Gallerte,*) diese ist zwar das Nahrhafteste in den Thierspeisen, aber auch das schwerverdaulichste; daher ist gekochtes Fleisch allemal leichter und geschwinder zu verdauen, aber auch weniger nahrhaft wie gebratenes oder geröstetes. Ein gedämpfter oder geschmorter Rinderbraten hat den Vorzug vor aller übrigen Zubereitung

*) Die Gallerte ist eine leimichte, bindende, klebrichte Substanz, welche sich in den Sehnen, Knorpeln, Knochen und Häuten der Thiere, weniger aber in dem Fleische derselben, und unter allen Thieren im Schwein am reichlichsten befindet, überhaupt aber von jungen Thieren in größerer Menge erhalten wird wie von alten. Die Gallerte erfordert vermöge ihrer zähen Natur eine gute Verdauungskraft; die gallertartigen Fleischsuppen, die Geleen werden daher aus Irrthum für eine zuträgliche Kost für schwächliche Personen gehalten.

Das Schweinefleisch ist das fetteste, folglich auch zuverläßig das nahrhafteste für einen starken und gesunden Magen und für arbeitende Menschen. Manchen Personen ist es aber wegen seines vielen Fettes und der unreinen Säfte nicht dienlich, weil diese Thiere in Ställen, und ohne Bewegung zu haben, gemästet werden, wovon das Fleisch, so wie von dem Mangel des reinen Wassers, eine zähe und scharfe Beschaffenheit bekommt und eine gute Galle zur Auflösung erfordert. Bei unreinen Säften und Neigung zu Ausschlägen muß kein Schweinfleisch gegessen werden, auch nicht bei Wunden und Geschwüren, noch bei Verschleimungen des Magens und der Brust, beim Husten u. s. w. Ueberhaupt ist die künstliche Mästung der Thiere naturwidrig und nur von dem Eigennuz der Menschen ersonnen; das Fleisch derselben ist bei weiten nicht so kraftvoll und wohlschmeckend, wie derjenigen Thiere, die reines Futter, freie Luft, und Bewegung genießen; hierdurch würde allerdings das Fleisch der Schweine sehr verbessert werden können. Der mäßige Genuß desselben ist selbst schwächlichen Personen besser bekommen

wie jede andere Fleischart, denn das im Schweinefleisch so reichlich enthaltene Fett ist weit feiner und auflößlicher als irgend ein anderes, und gar nicht talgartig. Der mäßige und nicht zu öftere Genuß desselben kann daher niemand schädlich seyn, besonders wenn durch säuerliche Pflanzenspeisen, Sauerkraut, Pflaumenmus und dergl. seine Eigenschaften verbessert, und das häufige Fett desselben gleichsam neutralisirt wird. Ein Irrthum ist es aber zu glauben, daß ein Trunk Liqueur auf Schweinefleisch dienlich sey; weit besser ists, gleich nach dem Genuß desselben gar nichts zu trinken. Ueberhaupt kann der Brandwein die Auflösung des Fettes im Magen wohl hindern, aber nie befördern.

Die Finnen im Schweinefleisch sind nach Götze's Entdeckung wahre, den Schweinen natürliche Würmer, welche in den knorpelichen Leberblasen stecken, bei ungewöhnlichen Erhitzungen, bei jähligen Saufen in der Hitze, wenn diese Blasen springen, und die Würmer noch äußerst klein sind, mit den Säften ins Blut übergehen und nach und nach größer werden. Man hat noch kein Beispiel, daß vom Genusse eines solchen

Fleisches Krankheiten entstanden wären, es sey denn, Ekel habe sie verursacht. Bei finnigen Schweinen zeigt sich kein äußeres Merkmal von Krankheit, auch das Fleisch derselben hat einen guten und angenehmen Geschmack, und es ist daher wohl gewiß, daß das Fleisch, in dem nur wenig Finnen sind, unschädlich ist. Sind aber die Finnen in großer Menge vorhanden, so ist der Genuß allerdings bedenklich, weil die Schärfe und Neigung zur Fäulniß der thierischen Säfte desto größer seyn muß, je zahlreicher die Würmer darin gefunden werden.

Das Fleisch von wilden Schweinen, welche sich mehr wie die zahmen bewegen, und nicht so viel unreine Dinge fressen, ist weit schmackhafter, leicht verdaulicher, weniger zäh, nicht so fett, und wegen des Aufenthalts in freier Luft überhaupt gesünder, aber auch eher zur Fäulniß geneigt.

Geräucherter Schinken giebt eine starke Nahrung; roh genossen ist das Fleisch derselben verdaulicher wie gekocht: denn das Salz, wirkt auf eine schwächere Verdauungskraft als Reizmittel, und macht es für diese verdaulicher. Beim

Kochen geht dasselbe aber verloren. Bratwurst erfordert eine starke Galle und gute Verdauungskräfte. Blutwurst ist desto unverdaulicher, je stärker sie geräuchert ist, dadurch ist nämlich das Blut härter und der Speck ranziger geworden, welches beides den Magen belästigen muß; durch die Gewürze werden diese nachtheilige Eigenschaften einigermaßen verbessert. Der Speck ist ein hartes Fett, welches im Magen leicht ranzig und schädlich wird. Schweinschmalz erschlafft sehr leicht den Magen, wird darin ranzig, und ist besonders schwachbrüstigen nachtheilig.

Das Fleisch des Hammels wird allgemein dem Schaaffleische vorgezogen. Bei diesem Thiere ist es auffallend, daß sein Fleisch schmackhafter und leichter verdaulich in einem gewissen höhern Alter wird, als wenn es jünger ist. Unter zwei Jahren ist es weniger schmackhaft und schwer zu verdauen. Das im Freien weidende Schaafvieh giebt besseres Fleisch wie das im Stall gefütterte, das in trocknen Gegenden auf bergichten sonnigten Weiden gehende, besseres wie in feuchten. Ein Hammelbraten muß nach Maaßgabe der Wit-

terung und Jahreszeit einige Tage an der freien Luft hängen, ehe er zum Essen bereitet wird.

Das Wildpret, Hirsche, Rehe, Hasen, hat ein noch weit nahrhafteres Fleisch wie die zahmen Hausthiere. Es ist fester und trockner von Substanz wegen der beständigen Bewegung, in der diese Thiere leben, und besitzt einen höhern Grad von Alkaleszenz. Aus eben der Ursache sind die Säfte der wilden Thiere erhitzender und mehr zur Fäulniß geneigt wie von zahmen, höchst nachtheilig ist daher, das Wildfleisch noch dazu halb verfault zu essen. Deswegen ist es Personen von Anlagen zu faulichten Krankheiten und im Sommer nicht zu empfehlen. Seiner Trockenheit wegen muß es nicht gekocht, sondern gebraten werden. Je älter, desto trockner und weniger nahrhaft ist es. Das Hirschfleisch wird im Alter ganz ungenießbar, man nimmt daher gewöhnlich das Reh. Diejenigen Theile, welche am wenigsten bewegt werden, sind die saftigsten; der Rücken ist also das beste Stück. Verbessert wird das Wildfleisch durch den Zusatz von Essig oder Zitronensäure und Wein; Salat ist dazu passend.

Die Eingeweide der Thiere sind ohne Unterschied ein schlechtes Essen schwer verdaulich und wenig nahrhaft.

Die Lungen der Thiere enthalten nichts als Blut und Luftgefäße, welche sehr zäh, fest, schwerverdaulich und wenig nahrhaft, überdies des eingeblasenen Athems und des darin befindlichen Schleims wegen, widrig und ekelhaft sind. Auch die Leber giebt wegen ihrer trocknen erdigten Beschaffenheit einen schlechten Nahrungssaft und verstopft die Gefäße. Daher bei ihrem Genusse viel Getränke nötig ist und Vollblütige sie ganz meiden müssen. Die Blutgefäße und gallichten Theile, die man mit ihr bekommt, sind sehr unangenehm. Das Herz ist trocken, schwerverdaulich, unnahrhaft. Die Nieren sind auch theils scharf, hart und zäh, theils auch nicht leicht zu verdauen.

Das Fett der Thiere giebt zwar einen festen, starken, elastischen Nahrungssaft, macht viel Säfte und Blut, ist aber schwer zu verdauen, und erfordert einen starken Magen, guten Magensaft, gute Kauung, viel Speichel, Galle und Bewegung. Unverdaut macht es Durch-

fall, schwächt Magen und Gedärme, und reizt durch seine außerordentliche Schärfe, indem jedes Fett in der Wärme am leichtesten ranzig wird, vorzüglich wenn man zur Fäulniß geneigtes Fleisch dazu ißt; es kann also die Spannkraft der ersten Wege so wohl als des ganzen Körpers zerstören, Sodbrennen, heftigen Magenkrampf und Kopfweh, zumal bei empfindlichen Personen, und bei langer Fortsetzung ein verdorbenes Blut, erzeugen.

Das Blut ist ganz unauflößlich, folglich auf keine Weise nährend.

b) Vögel.

Die Vögel, welche sich in der obern und reineren Luft aufhalten, haben einen ausgearbeiteten und gesunden Nahrungssaft; ihrer beständigen Bewegung wegen aber ein trocneres und weniger nahrhaftes Fleisch, als die zahmen vierfüßigen Thiere, daher das junge Geflügel am vorzüglichsten ist. Aus eben diesem Grunde sind diejenigen Theile an den Vögeln am trockensten, welche am meisten bewegt werden: bei einigen die Flügel, bei andern die Schenkel; die Brust

ist daher bei allen das beste. Schon Hippokrates sagt: die Vögel sind leicht zu verdauen, nähren aber wenig. Die Körner- oder Beerenfressenden sind den Insektenfressenden vorzuziehen, und diese wieder den Fischfressenden.

Die jungen Hühner geben eine äußerst zarte, milde, wenig reizende Speise, die denen sehr gut bekommt, die zum Schleim geneigt sind. Sie hat nicht den durchdringenden Geruch, wie andere Fleischspeisen. Dennoch lehren manche Beispiele, daß zuweilen solche junge leicht auflößliche Speisen schwerer verdaut werden, wie härtere, oder von ältern Thieren. Einen gleichen Vorzug hat das Fleisch des Kapaunen, das nicht erhitzet, einen starken und guten Nahrungssaft giebt, und dessen Fett sehr leicht verdaulich ist. Hierher gehören auch die Tauben, Lerchen, die Feld und Rebhühner, der Fasan u. a. m. Das Fleisch der Tauben ist schon mehr alkalisch. Das Wassergeflügel hat ein viel schwereres Fleisch.

Die Gans ist ein schlechter Vogel, weil sie gewöhnlich sehr stark und in einem engen Behältniß gemästet wird, wo sie keine Bewegung

hat, ihr Fett ist fast ganz unverdaulich, und ihr Fleisch verträgt sich durchaus nicht mit Wunden und Geschwüren.

Besser sind die Enten, die nicht so fett gemacht werden, und die man gewöhnlich mehr herumlaufen läßt. Nur die, welche auf dem Wasser leben, schmecken nach Fischen und geben eine schlechte Nahrung. Wegen ihrer Gefräßigkeit, ihres stumpfen Geschmacks, indem sie auch die ekelhaftesten Dinge verschlucken, und wegen ihrer Begierde im Morast nach Nahrung herum zu wühlen, sind sie unter den Vögeln, was das Schwein unter den vierfüßigen Thieren ist; das Fleisch von solchen ist daher schärfer und mehr zur Fäulniß geneigt wie von denen, welche eine reinere Nahrung genossen haben.

c) Die Fische.

Die Fische sind leicht verdaulich, geben aber nur wenig Nahrung, und unter allen Fleischarten geht das Fleisch der Fische am geschwindesten in Fäulniß über. Die Fische, welche in reinem und fließendem Wasser wohnen, sind besser, als die in stehendem sumpfichten unreinen

Wasser leben, oder in Teichen unterhalten werden, die keinen Ab- und Zufluß von reinem Wasser haben, oder in welche Stadtrinnen aus Kloaken geleitet werden. Fette Fische schmecken angenehm, sind aber auch schwer verdaulich. Die Seefische sind fast unter allen die besten, ihr Fleisch ist angenehmer, gesünder, und wegen des eindringenden Meersalzes weniger der Fäulniß ausgesetzt, und minder schleimig. Eingesalzen, wie sie zu uns kommen, besitzen sie indessen diese Eigenschaften nicht in der Vollkommenheit, als wenn sie frisch sind.

Unter den Flußfischen sind die jungen Hechte, Forellen, Maifische, Schmerlinge, Bleie, Barben, Zander am leichtverdaulichsten und nährendsten. Die im Schlamme sich aufhaltenden Aale, Karpfen, Schleien u. a. sind zwar fetter, aber auch schwerverdaulicher. Schellfische sind leichter als Lachse; am zähesten und schwerverdaulichsten sind die Neunaugen. Frischer Hering ist ein zarter Fisch, dessen Fleisch leicht zu verdauen; wegen seines großen Antheils von Küchensalz, löst er den Schleim im Magen auf, beschleunigt die Verdauung, und reizt die Eßlust.

Die

Die kleine trockne Hitze und der Durst, welchen sein Salz erregt, ist ein Wink, die Heringe mit solchen Gerichten zu speisen, welche das Geblüt kühlen, versüßen und seiner Erhitzung vorbeugen, z. B. mit Gurken, jungen Erbsen und Bohnen. Gleiche Eigenschaften, nur ein wenig feineres Fleisch, haben die Sardellen. Die getrockneten und geräucherten Heringe, die Bücklinge sind bei weiten keine so gesunde Speise, wie die frisch gesalzenen.

d) Amphibien.

Zum Speisen der Frösche gehört ein besonderer Appetit. Man ißt bloß die Schenkel davon, die in Pasteten zugerichtet wie Hühnerfleisch schmecken. Die Brühe von Fröschen mit Kalbfleisch und Kräutern gekocht, wird von vielen für eine Blutreinigung gehalten, und man schreibt derselben versüßende, kühlende und erfrischende Kräfte zu. Eßbar sind indessen nur die Wasserfrösche mit grünem Rücken, die Rölinge, (rana esculenta), die in klaren reinem Wasser gelebt haben, keineswegs aber die Landfrösche mit braunem Rücken (rana tempora-

ria) welche sich in schlammichtem, faulem Wasser aufhalten.

Das Schildkrötenfleisch kommt dem Kalbfleisch sehr nahe: das Fett ist grün und schmackhaft. Die Schildkrötensuppen werden aus vielen nahrhaften Ingredienzien bereitet, und sind für entkräftete Personen und bei einer großen Magerkeit nach Krankheiten, sehr heilsam. Auch in hartnäckigem, chronischem Husten, bei Lungengeschwüren, und dem Scorbut hat man sie sehr empfohlen. Die Suppen, welche aus dem Fleische vom Kalbskopf, mit Eiern, Trüffeln u. s. w. bereitet werden, können die Stelle der wahren Schildkröte ersetzen.

e) Insekten.

Die Krebse scheinen ihrer Natur nach den Fischen sehr nahe zu kommen: sie geben eine leichte und schmackhafte Speise; dabei enthalten sie ein flüchtiges Salz und stark riechende Theile. Man hat zuweilen nach dem Genusse derselben allerlei plötzliche Zufälle, besonders plötzliche Hautausschläge, Gliederschmerzen, Magenweh entstehen gesehen, welche bald wieder vergin-

gen. Dies rührt außer einer besondern Idiosynkrasie, vielleicht daher, weil sie zu gewissen Zeiten Krankheiten unterworfen sind, oder von gewissen Nahrungsmitteln, die sie zu sich nehmen. Am besten sind die Krebse vom Mai bis zum August. Im August werfen sie die Schaale ab, und denn erzeugen sich Krebssteine. Die Krebsbrühen sind für schwache ausgezehrte Kranken sehr zuträglich, wenn kein Fieber damit verbunden ist.

f) Würmer.

Die Schnecken sind zwar zart, leichtverdaulich, und wegen ihrer gallertartigen Beschaffenheit sehr nährend, aber sie enthalten ein unschmackhaftes schleimigtes Wesen. Man gebraucht sie gekocht mit Essig und Oel, auch zu Suppen mit aromatischen Kräutern und Wurzeln abgekocht; an manchen Orten mästet man sie zu dieser Absicht. Als Arzneimittel dienen sie wider den Schwindsuchtshusten, und die hektischen Fieber mit Husten, als ein gutes linderndes Mittel. Indessen verdienen die Schneckensuppen mit Wasser, Milch oder Fleischbrühe langsam ge-

kocht, daß sie sich ganz auflösen, den Vorzug und sind nicht so widerlich.

Die Muscheln haben ein festeres Gewebe, und können nicht roh, sondern ausgekocht genossen werden.

Die Auster ist leicht verdaulich, treibt den Stuhlgang, nährt aber nicht viel. Man ißt sie frisch und alt, roh und gebraten; die ersten sind die besten und vertreten die Stelle der Schnekken; die alten haben oft einen faulichten Geruch und können beim häufigen Genuß leicht eine faule Disposition im Magen erhalten. Durch Essig, Zitrone, oder sauren Wein wird ihr Genuß verbessert

g) Produkte von Thieren.

Die Milch ist ein Saft, welchen die Natur selbst als Nahrungssaft hervorbringt, sie muß daher alles übertreffen, was Kunst erzeugen kann. Sie ist ein Erzeugniß weiblicher Geschöpfe; doch giebt es viele Beispiele, daß sie beim männlichen Geschlechte abgesondert wurde. Sie steht zwischen den Pflanzen- und thierischen Nahrungsmitteln in der Mitte, und ist weniger

animalisirt wie die übrigen Säfte der Thiere; daher nimmt sie auch am leichtesten die Natur unsers Körpers an. Aus eben dieser Ursache geht sie nicht in Fäulniß über, wie alle ausgearbeiteten thierischen Theile, sondern sie wird sauer.

Wässerigte, fette, öhlichte Theile, Phosphorsäure, salzicht süße Theile (der Milchzucker und die Zuckersäure), erdichte oder käsichte Theile, machen die nähern Bestandtheile der Milch aus.

Von der verschiedenen Mischung dieser Bestandtheile, d. h. von den verschiedenen Gattungen und Arten der Thiere, von der Verschiedenheit der Nahrung, Leibesbeschaffenheit, dem Alter, der Zeit des Melkens, Fütterung u. s. w. der nämlichen Thierart, hängt der besondere Unterschied der Milcharten ab.

In Rücksicht auf ihren Gebrauch kann man zwei Hauptarten der Milch unterscheiden, die Frauenmilch und die Milch der Hausthiere. Die Frauenmilch unterscheidet sich von der Milch der Thiere dadurch, daß sie am allerspätesten eine saure Beschaffenheit annimmt.

Eine gesunde und gute Frauenmilch muß

folgende Eigenschaften haben: 1) Sie muß halb durchsichtig seyn und etwas ins bläuliche fallen. 2) Sie muß keinen Geruch haben und einen süßen Milchgeschmack. 3) Wenn sie an einen gemäßigten Ort steht, darf sie sich nicht von selbst scheiden. 4) Sie muß weder durch Sauren noch durch Alkalien in einer gemäßigten Wärme verändert werden. Nur vom höchst rektificirten Weingeist gerinnt sie innerhalb 48 Stunden, und in einer Wärme von 100 Grad Fahrenheit. 5) Wenn man sie auf den Nagel tropft, soll sie sich eine zeitlang darauf erhalten ohne abzufließen, wenn man den Nagel schief hält. Es ist sehr schwer, die Bestandtheile der menschlichen Milch genau anzugeben. Das Verhältniß ist nicht bloß in mehrern Subjekten, sondern selbst in Einem verschieden. Oft ist die Veränderung sichtbar.

Die Milch der Thiere ist sehr verschieden: Die Esels- und Ziegenmilch enthält die meisten wässerichten und zuckerartigen Theile, und weniger käsigen Theile, wie alle andere. Die Kuhmilch enthält weniger wässerigte und zukkerartige Theile; die Schaafmilch enthält die

meiste Fettigkeit und unter allen die wenigsten wässerichten und zuckerartigen Theile.

Je mehr käsigte und öhlichte Theile eine Milch enthält, desto nahrhafter, aber auch desto schwerer ist sie zu verdauen, und desto leichter entstehen Verstopfungen; haben hingegen die wässerigten und zuckerartigen Theile in der Mischung der Milch das Uebergewicht, so ist sie leicht verdaulich aber wenig nährend.

Wer Milch trinkt um fett zu werden und einen schwachen Magen hat, der muß diesem nach Ammenmilch saugen, weil die Menschenmilch die leichteste und nahrhafteste ist; wer gute Verdauungskräfte hat und übrigens mager ist, den wird die Kuh- und die fette Schafmilch mästen, besonders wenn sie im Frühjahr von auf gesunden Weiden grasenden Kühen und Schafen genossen wird; wem es nicht um das Fettwerden, sondern um Verbesserung der scharfen ungesunden Säfte zu thun ist, der muß die dünnere Esels- oder die etwas fettere Ziegenmilch wählen.

Man will bezweifeln, daß besondere Nahrungsmittel auf die Milch der Frauen Einfluß

haben oder der Milch besondere Eigenschaften mittheilen, außer daß einige die Absonderung mehr befördern wie andere. Auch Arzneimittel, z. B. Abführungen, welche man der Amme giebt, wirken auf den Körper des Säuglings fast gar nicht, und wo es geschehen ist, lagen andere Ursachen zum Grunde; allein die Milchabsonderung wird dadurch bald vermehrt, bald aufgehalten.

Mit der Milch der Hausthiere scheint es sich eben so zu verhalten. Man bemerkt zuweilen, daß altes Stroh, starkriechende Pflanzen und dergl. der Kuhmilch einen Geruch und Beigeschmack mittheilen, allein es ist eine große Frage, ob die Milch einer medicinisch gefütterten Ziege zum Besten der Schwindsüchtigen, die Kräfte der Futterkräutern annimmt. Parmentier und Deyeux haben beobachtet, daß der Geruch von stark riechenden Futterkräutern bloß in dem Halitus der Milch bemerklich ist, nicht in der Milch selbst.

Die Milch der Thiere ist von der Frauenmilch darin unterschieden, daß sie von allen Säuren gerinnt und zersetzt wird, und daß sie als Nahrung gebraucht, leichter Säure erregt wie die

Frauenmilch. Ein Kind, welches blos von der Brust lebt, wird selten an vielen Magensäuren leiden.

Eine jede Milchart, sie mag frisch oder gekocht seyn, gerinnt, so bald sie in den Magen kommt. Dieses rührt nicht von einer Säure im Magen, sondern von der Substanz des Magens selbst her; Säure vermehrt nur das Coagulum, und am meisten die schon wirklich entwickelten Säuren. Durch die Verdaüungskräfte muß sie erst aufs neue wieder auflößlich gemacht werden. Die süßsauern Obstarten befördern das Gerinnen der Milch und die Verdauung.

Die Milch ist für alle neugeborne Geschöpfe die zweckmäßigste Nahrung, wegen ihrer vegetoanimalischen Natur.

Auch Erwachsenen giebt sie eine gute und gesunde Nahrung; dies beweisen viele asiatische Völkerschaften, die Bewohner der Alpen in der Schweiz, deren Unterhalt größtentheils Milchspeisen sind; außerdem sehen wir auch die guten Wirkungen der Milchdiät.

Als Arzneimittel empfielt man die Milch vorzüglich in Auszehrungen und in der Lun-

gensucht, sie muß aber nicht, wie es oft geschieht, zu spät gebraucht werden; in den Blattern mit Wasser vermischt, bei Masern und faulen Krankheiten; als einhüllendes Mittel gegen Gicht, Stein, Strangurie, Bleikolik, Vergiftungen mit Kanthariden, Arsenik u. a. scharfen Giften.

Zum medicinischen Gebrauch nimmt man vorzugsweise die Eselsmilch, weil sie weniger öhlichte und käsigte Theile enthält, folglich leichter verdaut wird. Die Kuhmilch bekommt selten für sich allein. Man verdünnt sie daher mit bloßem Wasser, oder mit Mineralwasser, z. B. Selterwasser, wozu man noch etwas Zucker setzt. Die Verbindung der Milch mit Mineralwassern ist in manchen Krankheiten sehr wichtig. Zur Verhütung, oder zur Verbesserung der Säure im Magen mischt man sie mit einem aromatischen Wasser oder kocht sie mit gewürzhaften Wurzeln und Saamen. Zuweilen vermischt man sie selbst mit Kalkwasser, Brandwein, Weingeist u. s. w.

Bei dem Gebrauche der Milch ist auf die Verdauungskräfte zu sehen; sind diese schwach,

so müssen sie zuvor gestärkt werden. Neigung zur Säurung, zu Verstopfungen, erlaubt keine Milchkur; sie ist dann unverdaut das schlimmste aller Nahrungsmittel, und verursacht entweder entkräftende Durchfälle oder hartnäckige Verstopfung. Hierher gehören die Hypochondristen, welche mit vieler Säure geplagt sind, bei denen sie leicht Magenkrampf, Kolik und dergl. verursacht. Fieberkranke, welche bei ihren schwachen Verdauungskräften nicht genährt werden dürfen, und bei deren widernatürlichen Hitze die Milch leicht eine ranzige Beschaffenheit annimmt, müssen sie ganz meiden. Vollblütigen, phlegmatischen fetten Personen ist sie ebenfalls nicht zuträglich. Das Fett hindert oft die Dauung, und der käsigte Theil beschwert den Magen. Auch mit Fleischspeisen verträgt sich die Milch nicht gut.

Dennoch bleibt die Milch das treflichste Nahrungsmittel, das viel gutes, leichtes, mildes Blut giebt und von allem Reizenden frei ist. Nur dann, wenn man viele andere Dinge zugleich mit genießt, fordert die Milch starke Verdauungskräfte. Hingegen haben sich äußerst

schwächliche und kränkliche Personen wohl dabei befunden, und sind dadurch völlig wieder hergestellt worden. Die Milchkur muß aber anhaltend, und die Diät dabei einfach und angemessen seyn. Zucker und Salz sind schickliche Gewürze zur Milch.

Einerlei ist es im Grunde, ob man Rahm, Käse und Molken nach einander, oder gemeinschaftlich in der Masse der Milch zu sich nimmt; im ersten Falle geschieht die Scheidung außerhalb, im letztern innerhalb des Magens.

Man hat fast allgemein angenommen, daß die Milch am nahrhaftesten sey, wenn sie aus den Brüsten der Thiere gesogen oder ungekocht gebraucht wird; dies ist ein bloßes Vorurtheil. Im Gegentheil bemerkt man, daß aufgekochte Milch weit weniger zur Säurung geneigt ist.

Die Molken sind der wässerichte Bestandtheil der Milch, welcher von den fetten und käsigten Theilen abgeschieden ist. Dies geschieht von selbst durch die bloße Ruhe in freier Luft, oder durch die Kunst, vermittelst vegetabilischer Säuren, z. B. Weinstein, Tamarinden, Zitronensäure, Essig. In besondern Fällen durch

Wein, vorzüglich Rheinwein (Weinmolken), oder durch Alaun (Alaunmolken); die zur Trennung der Milch angewandten Körper machen den Unterschied der Molken aus. Ein Pfund Milch giebt etwa drei viertel Pfund Molken. Eine halbe Drachme Weinsteinrahm bringt ein Pfund Milch zum Gerinnen, und die Molken bleiben süß. Je mehr man zusetzt, desto saurer werden sie. Man thut den Weinsteinrahm nicht eher in die Milch, bis sie wirklich aufkocht, und ein wiederholtes Aufwallen ist zur Bereitung und Abscheidung der Molken hinlänglich. Ein gleiches gilt von andern Zusätzen.

Eine gute Molke muß hell und durchsichtig seyn, aber ins Gelbliche fallen, ganz wasserhell ist zu gekünstelt und mit Säuren übersetzt. Sie dienen beinahe zu einem allgemeinen Getränk, in jeder Krankheit, besonders in Schwindsuchten, der Ruhr u. a. Die süßen Molken sind nährend, schneidigend und verdünnend, die sauren sind verdünnend und der Fäulnis widerstehend. Gebraucht man sie eine zeitlang anhaltend, so schwächen sie den Magen ungemein, und erregen

eine Versäurung; es kann damit leicht Misbrauch getrieben werden.

Man vermischt die Molken auch mit Mineralwassern, und als Frühlingskur mit frischen Kräutern. Wenn man in die Milch einige frische Pomeranzenschaalen legt, sie damit die Nacht über stehen läßt, und dann Molken daraus bereitet, so werden sie viel besser vertragen.

Die Buttermilch ist die von den ölichten Theilen befreite Milch; sie ist nährend, kühlend, durststillend. Man gebraucht sie als Getränk in Entzündungs- und Gallenkrankheiten, in Schwindsuchten, Gelbsuchten, gallichtfaulen Fiebern, Entkräftungen. Sie bekömmt fast durchgängig besser wie die Milch.

Die geronnene abgerahmte Milch, list nährend, kühlend, und bei ungeschwächter Verdauung dienlich.

Der Rahm ist schleimicht, erweichend, äußerst nahrhaft, aber zu fett und für sitzende Personen schwer verdaulich.

Die Butter hat alle gute und schlimme Eigenschaften des Oels: sie verdirbt leicht und zwar desto leichter, je weniger sie von der Buttermilch

befreit worden ist. Hitzigen, gallenreichen Personen, unreinen Mägen ist sie nachtheilig. Die gute Butter erkennt man an einem recht fetten Glanz, an einer gelben Farbe, an einem angenehmen und süßen lieblichen Geruch. Schwache Mägen verdauen das Butterbrod nicht gut.

Der Käse, frisch und mäßig genossen, ist bei ungeschwächter Verdauung sehr erlaubt; alter, scharfer reizt den Magen zu größerer Thätigkeit, macht aber bei reichlichem Gebrauche Schärfen und Stockungen. Vorzüglich ist jedoch der grüne Schweizerkäse, der mit dem Pulver von wildem Steinklee vermischt wird.

Nach der Milch ist kein Nahrungsmittel so einfach wie die Eier, unter denen die Hühnereier alle übrigen an Nahrhaftigkeit, Wohlgeschmack und leichter Verdaulichkeit übertreffen. Das Eiweis hat mit der wässerichten Feuchtigkeit im Blute Aehnlichkeit, wird bei mäßiger Wärme aufgelöst, in der Hitze hingegen hart, zähe, trokken und unauflösbar. Es muß daher nicht in heißem Wasser, wo es zu Fäden wird, sondern in lauem Wasser zerlassen werden. Auflösbarer ist der Eidotter, er enthält ein süßes mildes

Oel und überaus viel Nahrhaftes, hat aber einen großen Hang zur Fäulnis; die erste Regel ist daher, die Eier frisch zu essen. Wer einen schwachen Magen hat, muß überhaupt das leicht in Fäulniß übergehende meiden, folglich auch keine Eier essen. Für denjenigen hingehen, der nicht allzu schlecht verdaut, ist ein frisches weichgekochtes Ei mit Salz und trocknem Brodte, eine leichte, schickliche und sehr nahrhafte Speise.

Für entkräftete Personen und Schwindsüchtige sind die Eier eine der besten Speisen um die Säfte wieder zu ersetzen. Unzer empfielt bei heißem trocknem Wetter ein nahrhaftes gutes Getränk aus dem Gelben von einigen Eiern mit Zucker abgerieben und mit einem Quart Wasser, einem Glase Rheinwein und etwas Zitronensäure vermischt. Der Eidotter mit Zucker abgerieben, wird beim Husten und bei Heiserkeit als Hausmittel gebraucht.

Gesetzte Eier, Rühreier, Eierkuchen, Eierkäse, Eierwürste u. s. w. sind insgesamt schwer verdaulich, bößsaftig und ungesund. — Frische Eier sind, wenn man sie gegen das Licht hält, fast durchsichtig, und ihr Eingeweide ist unbeweglich;

weglich; bei faulen Eiern findet man das Gegentheil: das innere hat nicht mehr seine natürliche Konsistenz, und läßt sich durch Bewegung des Eies merklich erschüttern.

Der Honig, auch ein Produkt der Thiere, wird unten bei den Gewürzen seine Stelle finden.

Diejenigen Nahrungsmittel, welche uns

3) das Mineralreich

liefert, die Salze sind nicht so wohl Nahrungsmittel, sondern vielmehr Gewürze, wovon ein mehreres weiter unten gesagt werden wird.

B) Flüssige Nahrungsmittel.

Die flüssigen Nahrungsmittel oder die Getränke, deren wir uns bedienen, bestehen in Wasser, in Getränken durch Aufguß und Abkochung (Infusion und Decoktion) und in Getränken durch Gährung.

a) Wasser.

Das Wasser ist überhaupt der Bestandtheil aller Getränke und Flüssigkeiten. Man un-

terscheidet mehrere Arten desselben: Regenwasser, Schneewasser, Quellwasser, Brunnenwasser, Flußwasser, Seewasser und mineralische Wasser. Alle diese Wasser enthalten eine Beimischung von mehr oder weniger fremdartigen Substanzen, und einen größern oder geringern Antheil von Luftsäure.

Wenn man das Wasser von allen beigemischten Theilen reinigt, so ist es durchsichtig, ohne Farbe, ohne Geruch und ohne Geschmack. Da es eben so, wie die Luft, viele andre Körper auflöset, insbesondere die Salze, so findet man es in der Natur nie ganz rein. Doch hat das Luftwasser, welches aus der Luft auf die Erde herabkommt, die wenigsten fremden Theile bei sich, vornehmlich das aus den höchsten Gegenden, vom Hagel und Schnee. *) In dieser Hinsicht kommt dem Luftwasser das Quellwasser am nächsten.

Das Quellwasser entspringt mehrentheils aus Bergen und Felsen, wo es theils vom Regen

*) Wegen seiner Weiche dient es sehr gut zum Waschen, indem es die Seife ganz auflöset, welches im harten Wasser nicht vollkommen geschieht.

und Schnee, theils von unterirdischem Gewässer entsteht, welches durch die unterirrdische Wärme in Dünste verwandelt worden ist. Da es, ehe es zum Vorschein kommt, auf vielfache Weise aufgelösset, geläutert und filtrirt worden, so ist es leichter und reiner wie das übrige Wasser.

Das Brunnenwasser ist nichts anders wie Quellwasser, welches aus seinem Behälter auf eine Thonlage gekommen ist, und sich daselbst angesammelt hat. Mehr oder weniger rein ist es, je nachdem es über Erden wegfließt, die viel auflößliche, oder wenigstens sehr feine Bestandtheile enthalten. Brunnen in der Nähe von Sandschiefer sind die besten, indem dadurch das Wasser am reinsten geläutert wird. Je öfter ein Brunnen gebraucht wird, desto besser ist sein Wasser, denn je länger das Wasser steht, desto fauler wird es. Brunnenwasser, das durch keine Lage gegangen ist, wo es fremde Theile hätte ablösen können, ist so rein wie Quellwasser selbst, und wenn es auch etwas fremdes angenommen hätte, kann man es dennoch, wenn es nur durch eine Lage von Kieselsteine filtrirt worden ist, jenem vorziehen.

Das Flußwasser entsteht aus Quellen, und ist zuweilen mit Brunnen- und unterirrdischem Wasser vermischt. Reiner und besser ist es, wenn der Fluß über einen sandigen, steinigen Boden hinströmt; wird hingegen durch unreine Lage, die sein Bett ausmachen, oder durch die Oerter, die er berührt, z. B. Städte, Dörfer, Wälder, wo vieles hineingeworfen wird, so wie auch durch lebendige und todte Fische verunreinigt. Je schneller der Strom fließt, je mehr schlemmt er seine Unreinigkeiten ab, und das Wasser ist desto reiner.

Landseewasser ist wegen seiner langsameren Bewegung minder gut.

Das Sumpfwasser ist wegen der unendlich vielen sich darin sammelnden Unreinigkeiten, wegen seines Stillstandes und seines weichen Bodens, das schlechteste unter allen, das schon durch seine bloße Ausdünstung, noch weit mehr durch den Genuß, schädlich wird.

Das Hagel- und Schneewasser ist reiner wie das Regenwasser, weil es, wie schon bemerkt worden, in den höheren Gegenden der Athmophäre erzeugt wird, und in der Gestalt, in

der es herabfällt, keine Unreinigkeiten, wie das letztere, annehmen kann.

Die Kennzeichen eines guten Wassers sind: 1) Daß es durchsichtig, geschmack- und geruchlos ist. 2) Es muß sich am Feuer leicht erhitzen, und leicht wieder kalt werden, und beim Stillestehen keine Unreinigkeiten absetzen. 3) Es muß Seife leicht auflösen. 4) Wenn man einen alkalischen Liquor oder die Silberauflösung eintropft, muß es nicht trübe werden; auch muß der Tropfen, der auf einem reinen Tuch trocknet, keinen Fleck zurücklassen.

Das Wasser übrizens, welches die wenigsten Erdarten, und die meiste Luftsäure enthält, ist das beste Trinkwasser, daher ist das Brunnenwasser besser wie das Flußwasser; gekochtes und gefrornes Wasser ist auch zum Trinken nicht dienlich, weil ihm die Luftsäure fehlt.

Die Hauptkräfte des Wassers bestehen darin, daß es die Säfte verdünnt. Paletta hat in Versuchen außerhalb dem menschlichen Körper gefunden, daß Wasser warm oder kalt zu allen Jahreszeiten der Bildung der inflamatorischen Kruste widersteht, und das Blut zu einer schnel-

len Auflösung geneigt macht. Es ist die Materie, wodurch die flüssigen Theile unsers Körpers wieder ersetzt, und reizende schädliche Theile durch die verschiedenen Aussonderungen fortgeschafft werden. Das Wasser muß aber frisch, ehe es seine fixe Luft verlohren hat, getrunken werden, wenn es den Magen stärken und die Nerven beleben soll. Das Wasser ist, sofern es die wässerigen Theile ersetzt, die wir täglich verlieren, ein direktes nährendes Getränke, und indem es die Verdauung und Aussonderungen befördert, ist es auch ein indirektes nährendes Mittel. Niemand sollte daher das Wasser von der Liste seiner Getränke verbannen; wer es nicht gewohnt ist, muß sich allmählig daran gewöhnen. Wenn der verstorbene Generalchirurgus Theden, der als Wassertrinker und Wasserdoktor gleich berühmt war, sich beim täglichen Genusse von 7 bis 8 Quart sehr wohl befand, dabei aber auch ein Glas guten alten Wein nicht vergaß, so kann eine solche Wasserdiät nicht als allgemeine Regel angesehen werden.

Bei dem Gebrauche des Wassers beruht sehr viel auf dem Grad der Temperatur. Das kalte

Wasser wirkt als ein Reizmittel, indem es den Theilen schnell ihren Wärmestoff nimmt: es verursacht, daß die Muskelfiebern sich zusammenziehen, es stärkt die festen Theile und vermehrt die Wirkung derselben auf die flüssigen.

Man gebraucht daher das kalte Wasser überhaupt in Zufällen von Schwäche und verminderter Reizbarkeit, wo ein Reiz nothwendig wird. 1) Bei einer Schwäche der Verdauungswerkzeuge, als ein Carminativmittel; gegen das Magendrücken und die Cardialgie von Schwäche. 2) Gegen Katharrhalbeschwerden, wenn diese durch eine Schwachheit der Lungen unterhalten werden, in der Angina catharrhalis als Getränk, und zugleich zum äußerlichen Waschen der Brust. 3) In Blutflüssen. Zur Stillung des Blutspeiens ist oft kein Mittel wirksamer wie ein Trunk kaltes Wasser, auch beim Blutbrechen. 4) In faulichten Krankheiten. 5) Bei einer kränklich veränderten Reizbarkeit, daher in histerischen und epileptischen Zufällen; bei einem hartnäckigen Erbrechen von einer widernatürlichen Reizbarkeit des Magens. 6) Gegen

den Bandwurm, um ihn zu beruhigen, ist ein Trunk kaltes Wasser eins der besten Mittel, 7) als ein verdünnendes und ausführendes Mittel, z. B. bei der Gelbsucht. 8) Als ein kühlendes Mittel, weil es fähig ist, den Wärmestoff aufzunehmen; daher äußert kaltes Wasser bei einem erhitzten Körper oft tödliche Wirkungen, denn indem das Wasser den Ueberfluß von Wärmestoff zu schleunig in sich nimmt, entsteht eine zu plötzliche Minderung im Kreislaufe des Blutes in den großen Adern, folglich Stockungen des Bluts in den edlen Theilen, in der Lunge, oder zu starker Drang des Blutes nach dem Kopfe.

Das warme Wasser ist in stärkerem Grade verdünnend wie das kalte; es vermindert die Reizbarkeit und erschlafft die Theile. Zugleich wirkt es stärker auf die Ausdünstung und den Urin. Innerlich wird das warme Wasser als Aufguß gebraucht.

Da von der Reinheit des so unentbehrlichen süßen Wassers die Gesundheit der Menschen abhängt, so muß man es im Nothfall von den schädlichen Eigenschaften zu befreien suchen. Dies

geschieht durchs Kochen, Filtriren durch Sand, am besten durch die Destillation. Den faulenden Stoff verbessert man durch Zusatz einer Säure: ein halbes Loth Alaun macht 24 Quart modriges Wasser in anderthalb Stunden rein und durchsichtig, ohne Ungelegenheit zu verursachen. Durch Beimischung von etwas Kalk bewahrt man es auf langen Reisen vor der Verderbniß. Das vortrefliche Verbesserungsmittel des Wassers durch Kohlenstaub verdanken wir Hrn. Lowitz in Petersburg. Man nimmt Kohlen, die eben zu glühen aufgehört haben, zerstößt sie zu Pulver, und mischt unter ein Quart Wasser einen guten Eßlöffel voll dieses Pulvers, rührt es um und läßt es einige Minuten stehen. Hierauf läßt man es durch Löschpapier in ein ein anderes Glas laufen, und nun ist es völlig rein und trinkbar. Die Fäulniß entsteht nämlich aus einem entwickelten Brennstoff, (Phlogiston), welchen die Kohlen begierig einsaugen, und das Wasser reinigen. Fische, welches aus faulichtem Wasser kommen, übelriechendes Fleisch, werden, wenn man sie in Kohlenpulver legt, auf gleiche Art verbessert.

b) Getränke durch Aufguß und Abkochung.

Zu den warmen Getränken, die schon im vorigen Jahrhundert gebräuchlich waren, und bis auf unsere Zeiten beibehalten sind, gehört der Aufguß von Theeblättern. Diese werden von einem Strauch genommen, der 5 Fuß und drüber hoch wird, von unten bis oben ästig, und bloß in China und Japan einheimisch ist, wo er theils wild wächst, theils auch mit außerordentlicher Mühe an Flüssen, auf Bergen und den steilsten Felsen gebaut wird.

Man macht einen sehr großen Unterschied zwischen Thee in Absicht auf seine Farbe sowohl, als auf die Lieblichkeit seines Geruchs und Geschmacks und der Gestalt der Blätter. Diese sollen eirund, steif, glatt, sägenförmig gezähnt seyn, und ganz kurze Blattstiele haben.

Bei unserm gewöhnlichen Thee ist gemeiniglich sowohl die Farbe wie der Geruch erkünstelt: unter den chinesischen Kaufleuten herrscht die bekannte Betrügerei, die Blätter verschiedener anderen Pflanzen für Thee zu verkaufen. Man hat

die Berechnung gemacht, daß weit mehr Thee im Auslande vertrunken wird, wie in China wächst.

Die vornehmsten Arten des Thees sind der grüne Thee und der Theebou oder braune Thee, welche so wie sie gewöhnlich im Handel vorkommen, von Einer Staude gewonnen werden. Botanisch sind beide Sträucher von einander verschieden. Der erstere hat glattere und mehr hellgrüne Blätter, wie das junge Laub der Bäume, die letztern hingegen dunkelere.

Der eigentliche Unterschied in den Theesorten beruht aber wahrscheinlich mehr auf dem Alter des Gewächses, auf der sorgfältigeren Kultur und der Zubereitung. So bald die Theeblätter gesammelt sind, werden sie geröstet, wozu man eigene Häuser hat. Bei dem beabsichtigten grünen Thee geschieht dies in kupfernen Pfannen, und bei dem braunen in eisernen. Wenn die Blätter anfangen zu trocknen, nimmt man sie heraus und rollt sie in der Hand auf; dann trocknet man sie wieder, damit sie diese Form behalten, um eine große Menge davon in einen engen Raum versenden zu können. Der soge-

nannte Kaiserthee, der berühmteste von allen, besteht in den kleinen noch zarten Blättern, die im Anfang des Märzes bis im April von den noch jungen Sträuchen gesammelt werden.

Der frische Thee ist sehr stark betäubend; die Chinesen lassen ihn daher noch ein Jahr liegen, ehe er verschickt wird, damit das narkotische Wesen mehr verdünste, und geben ihm dann einen angenehmen Geruch durch die Blüten der Olea fragantissima. Die Blätter werden mit einer vegetabilischen Farbe grün gefärbt.

In der Geschichte der Zubereitung des Thees in China ist noch viel Ungewisses, wie es von einem gesperrten Lande und von einem Handelsgeiste, der sich durch die niedrigsten und kleinlichsten Betrügereien unter allen Nationen der Erde auszeichnet *), zu erwarten ist. —

Der Thee, den wir auf dem festen Lande durch die russischen Karawanen, die alle zwei oder drei Jahre nach Pecking ziehen, und den die chinesischen Kaufleute nach Kiachta ausführen, ist vorzüglicher, und hat weniger von sei-

*) S. Gallerie der Welt ꝛc. 1r Heft über China ꝛc. ꝛc. Berlin bei Oehmigke d. J.

nen natürlichen Eigenschaften verloren, als den uns die übrigen europäischen Handelsnationen von Kanton zu Wasser bringen.

Die Eigenschaften des Thees hängen von einem doppelten Bestandtheile ab, den zusammenziehenden, und dem betäubenden flüchtigen Wesen. Beide Theearten haben einen bittern zusammenziehenden Geschmack, und mit der Eisenvitriolauflösung geben sie eine gleich dunkle Infusion; allein das flüchtige betäubende Wesen ist nicht in beiden Sorten gleich: je feiner und riechbarer der Thee ist, desto mehr enthält er von diesem Wesen, und desto mehr greift er die Nerven an: man hat beobachtet, daß ein starker Aufguß von Thee den Muskeln ihre Irritabilität benimmt.

Der Thee ist also vermöge seiner Arzneikräfte für uns im gesunden Zustande nicht nur unnütz, sondern auch schädlich: trinken wir ihn stark, so betäubt er und schwächt unsere Nerven, wie man solches an schwächlichen Personen deutlich merkt, die nach seinen Genuß mit einer Angst, Schlaflosigkeit und heftigen Beschwerden befallen werden; trinken wir ihn schwach, wie

es gewöhnlich geschieht, so befördert er zwar die Ausdünstung und den Urin, aber er schwächt auch, wie das warme Wasser, den Magen, und erschlafft den ganzen Körper. Der mäßige Gebrauch des Thees könnte allenfalls denjenigen erlaubt seyn, die gespannte Fasern und einen trocknen Körper haben, weil er jene nachgebender macht; allein wer ohnehin schlaffe Fasern hat, darf ihn durchaus nicht trinken. Auch könnte man den Thee, durch einen Löffel voll guten Rheinwein oder Arak zu jeder Tasse, verbessern.

Als Arznei ist hingegen der Thee, wegen seiner erschlaffenden und beruhigenden Eigenschaft 1) in entzündlichen Zufällen ein schätzbares Mittel. Er vermindert die Irritabilität, erschlafft den Körper und stillt zugleich den Durst. 2) Bei Fehlern der Verdauungskräfte, gegen Kopfschmerzen von schlechter Verdauung, Ueberladung des Magens u. s. w. Er ist ein trefliches Palliativmittel bei Uebelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen, Koliken. 3) Nach Anstrengungen des Körpers und des Geistes ist starker feiner Thee als Erfrischungsmittel ungemein erquickend.

Man hat anstatt des chinesischen Thees eine

Menge von einheimischen Ersatzmitteln vorgeschlagen: besonders das Kraut der Erdbeeren, den Ehrenpreiß, und die Krausemünze, die getrocknet und als Thee getrunken einen angenehmen Geschmack und Geruch haben, und in Rücksicht der Gesundheit und Wohlfeilheit dem chinesischen Thee bei weitem vorzuziehen sind. Die Melisse kann nur frisch getrunken werden, getrocknet ist sie ganz saftlos. Ganz neuerlich hat Piepenbring *) die getrockneten Blätter von dem Himbeerstrauch als ein vorzügliches Substitut empfohlen, das mit Milch und Zucker getrunken, sehr wohlschmeckend seyn soll. Ich kenne es aus eigener Erfahrung nicht, aber ich will ihm mehr Glück wünschen, als seinen Vorgängern. Es ist um so auffallender, daß wir noch kein mit allgemeinen Beifall aufgenommenes Sorrogat ausfindig gemacht haben, da es bekannt ist, daß die Chinesen die Blätter von verschiedenen Pflanzen wie Thee zubereiten und mit dem ächten Thee vermischen.

*) Teutscher Kaffee oder die zwei vorzüglichsten Mittel, den ausländischen Kaffee und Thee möglichst zu ersetzen, von Dr. Piepenbring, Hannover 1798.

Noch allgemeiner als der Thee ist der Genuß des Kaffees. Durch das Rösten wird das Oel, welches in den Saamen enthalten ist, mehr entwickelt, und gelinde empyreumatisch, und der Kaffee erhält dadurch einen eigenen specifischen Geruch und Geschmack. Er darf nicht zu lange geröstet werden, sonst geht das feine Oel verloren, und er ist am besten, wenn er nur einigemal aufgekocht, oder filtrirt ist. Der levantische Kaffee ist vorzüglicher wie der amerikanische.

Die Haupteigenschaften des Kaffees bestehen darin, daß er gelinde zusammenzieht, und eine starke schmerzstillende Kraft besitzt. Er erregt eine angenehme Empfindung im Magen, befördert die Verdauung und ist gegen mancherlei Nervenzufälle wirksam, dabei befördert er die Oeffnung.

Der mäßige Gebrauch des Kaffees ist gesunden Personen unschädlich. Er muß so zubereitet seyn, daß er nicht erschlafft: zwei Loth gebrannten und gemahlenen guten Kaffee mit zwölf Loth Wasser ist das beste Verhältniß. Genießt man ihn als Frühstück mit Milch, so wird er etwas

nährend,

nährend, und macht weniger hypochondrische Wallungen; soll er aber nach Tische als Verdauungsmittel getrunken werden, so schickt sich keine Milch dazu.

Der Kaffee kann sowohl durch Misbrauch überhaupt, als gewissen Personen insbesondere schädlich seyn. Er verursacht, wie jeder, der sich an den Gebrauch desselben nicht gewöhnt hat, aus eigener Erfahrung wissen wird, Wallungen des Bluts, Zittern der Glieder und zu große Lebhaftigkeit der Empfindung; Schwäche und zu große Empfindlichkeit des Nervensystems, Schwindel und dgl. sind daher die gewöhnlichen Folgen von einem unmäßigen Genusse desselben. Außerdem hat er noch das Nachtheilige, daß er sehr sättigt, ohne sehr zu nähren, daß er den Durst löscht, ohne den Zweck des Getränks hinlänglich zu erreichen.

Alle gallichte, vollblütige, schwindsüchtige Personen müssen keinen Kaffee trinken; insonderheit ist er demjenigen, die schlechte Lungen haben, und überdies noch Toback dabei rauchen, ein wahrer Gift.

Als Arznei empfielt man den Kaffee gegen das Wechselfieber: eine halbe Tasse Kaffee mit eben so viel Zitronensaft vermischt, am fieberfreien Tage nüchtern genommen, heilte hartnäckige Fieber; gegen die Kopfschmerzen und Blähungen von Unverdaulichkeit, in Diarhöen u. a. Krankheiten.

Man hat auch anstatt des Kaffees eine Menge von Ersatzmittel in Vorschlag gebracht. Die hauptsächlichsten sind die Zichorienwurzel, die Scorzonere, die gelbe Wurzel, der geröstete Roggen, die geröstete Gersten, Eicheln, Kastanien, und neuerlich die Saamen von dem in Europa überall wachsenden Klebkraut (Gallium apparine L.) welches mit der Zichorienwurzel vermischt, dem ächten Kaffee am nächsten kommen soll. Der vorhin angeführte Piepenbring empfielt als das beste Sorrogat die Runkelrüben. Alle diese Körper werden geröstet, und es entstehet folglich bei allen eben das brenzliche Wesen, was im Kaffee das erhitzende ist; sie sind daher in der Wirkung von dem Kaffee nicht sehr verschieden; den dem Kaffee eigenen Geschmack besitzen sie hingegen nicht.

Die Chokolade wird aus den gerösteten Cakaonüssen bereitet. Man hat davon zweierlei Hauptarten. Die gewöhnliche Chokolade und die Gesundheitschokolade.

Die gewöhnliche Chokolade wird aus den Kakaonüssen mit Zucker und Gewürzen, Vanille, Zimmt, Nelken, Ambra, Kardamon, Pfeffer u. a. bereitet.

Die Gesundheitschokolade wird blos aus dem Kakao und Zucker ohne Gewürze verfertigt. Man läßt sie in Wasser oder Milch auflösen. Sie ist nahrhaft und erhitzt nicht so sehr als jene gewürzreiche.

Die Chokolade ist ein vortrefliches nährendes Mittel: bei einer großen Entkräftung, der Magerkeit nach Krankheiten, nach dem Verlust von Säften in großen Eiterungen und in Auszehrungen. Sie verträgt sich nicht mit schwächen Verdauungswerkzeugen und Fieber, weil sie Wallungen verursacht, daher bekommt in Krankheiten die Gesundheitschokolade besser wie die gewöhnliche. Der zu reichliche Genuß davon überhäuft mit überflüssiger Nahrung, beschwert den

Magen, verursacht Bangigkeit und andere hieraus entstehende Uebel.

Die Chokolade ist sehr diensam in Katharrhen, um die Rauhigkeit im Halse und der Luftröhre zu mindern, wenn man ein Stück oft im Munde zerfließen läßt.

Viele Männer haben den Wahn sich durch den Genuß der Chokolade nach einen unmäßigen Beischlaf wieder zu stärken, oder überhaupt ihrer ohnmächtigen Zeugungskraft wieder aufzuhelfen; aber sie bedenken nicht, daß die Chokolade, so wie alles übrige stark Nährende und Hitzige, zwar reizt, aber eben darum leicht Pollutionen verursacht und noch mehr entkräftet; diese Schwäche muß vielmehr durch den Gebrauch ganz entgegengesetzter Mittel gehoben werden. *)

Der Punsch ist ein durch Wasser geschwächter Brandwein, und wird aus Zucker, Wasser, Rack und Zitronensäure verfertigt. Er widersteht der Fäulniß, befördert die Ausdünstung, macht aber im Uebermaaße leicht Säure im Magen, schadet den Nerven und erregt Brustbe-

*) S. Gynäologie 12s Bändchen.

schwerden. Nach einer starken Mahlzeit hindert er die Verdauung und verdirbt den Magen.

Bischoff, ein aus Pomeranzen und rothen Wein bestehendes Getränk, besitzt mäßig getrunken, gute magenstärkende Kräfte. Er ist wegen des flüchtigen Oels der Pommeranzen hitziger wie der Wein. Hämorrhoiden und Brustbeschwerden untersagen seinen Gebrauch.

c) Getränke durch Gährung.

Das Bier ist eine mit den schleimigten Theilen von verschiedenen Getraidearten gesättigtes Wasser, und enthält den Zuckerstoff und auch den durch die Gährung aufgeschlossenen Leim der Getreidearten. Die vorzüglichste Getreideart ist Gerste, man nimmt auch Weizen und Hafer. Es giebt weiße und braune, süße und bittre Biere. Erstere sind von Luftmalz, letztere von Dörrmalz gemacht.

Nach den verschiedenen Zubereitungen und Bestandtheilen sind die Kräfte des Biers verschieden. Einige sind bloß durstillend und verdünnend, wie die gewöhnlichen Biere mit vielem Hopfen und Wasser, aber wenig Getreide.

Andere stärker nährend, wie die Mumme, das Bremer Bier u. a.; andere vorzüglich magenstärkend, wie das englische Porterbier, das Burton Ale und die bittern Bierarten überhaupt. Wegen ihres vielen Getreides und guten Gährung enthalten sie noch vielen Weingeist und sind daher leicht berauschend.

Durch mancherlei Zusätze macht man das Bier mehr erhitzend und berauschend, z. B. durch die Galgantwurzel, Asart, Pfeffer, Nelkenpfeffer, Lorbeeren, den Post, (Ledum palustre) alle diese Zusätze sind schädlich *) und andere durstterregend durch Salz, oder mehr urintreibend wie das Wachholderbier, oder antiscorbutisch wie das Sprucebier aus den jungen Zweigen der Fichten und Tannen.

Das gewöhnliche Gewürz, welches man dem Bier zusetzt, um den Geschmack zu verbessern, und es gegen Verderbniß zu schützen, ist der Hopfen; Hopfen stärkt überdies den Magen,

*) Auch sind die Gedärme von Thieren, die das Bier dick und klebrig machen, und Stoff zur Fäulniß enthalten, eine schädliche Verfälschung, die in Kassel entdeckt wurde.

und löset gleich andern bittern Substanzen den Schleim auf. Der größere oder geringere Zusatz von Hopfen macht den Unterschied zwischen bitterem und süßem Bier.

Je mehr Getreidetheile das Bier enthält, je weniger löscht es den Durst, erregt ihn vielmehr gleich andern Speisen, ist aber desto nährender.

Das nicht gut ausgegohrne Bier erkennt man daran, wenn die Pfropfen aus den Bouteillen springen, wenn das Glas halb voll Schaum wird; es setzt seine Gährung noch im Magen fort, man bekommt durch die Entwickelung der fixen Luft im Magen und in den Gedärmen eine Menge scharfer, reizender und zusammenziehender Luft, von welcher der Darmkanal zu gleicher Zeit aufgetrieben und zugeschlossen wird, und die heftigsten Krämpfe und Koliken entstehen. Ungegornes Bier verursacht den Durchfall, ist aber wegen seiner fixen Luft gut vor Fäulniß.*) Eben so untauglich ist das Bier,

*) Personen, deren Zahnfleisch leicht blutet, müssen Morgends und Abends eine Tasse davon trinken, und es lange im Munde behalten.

das zu viel gegohren hat: es macht Blähungen, Krämpfe u. dgl. Das Bier muß einen gewissen Theil von Luftsäure behalten, um in dem Magen und in den Gedärmen einen gelinden Reiz zu machen, wodurch es die Verdauung befördert und urintreibend wird. Es gehört ein eigenes Studium dazu, das Bouteillenbier zur rechten Zeit zu pfropfen.

Ein reines wohlgegornes Bier ist ein heilsames Getränk; es ist nährend, die Säfte verdünnend, und als ein geistiges Getränk stärkend.

Die weißen Biere sind zum gewöhnlichen Getränke gesünder, und dabei den schädlichen Beimischungen weniger unterworfen wie die braunen Biere. Doch erregen die weißen Biere, die bloß von Waitzenmalz gebraut sind, schwachen Magen viel Blähungen und Schleim. Durch einen guten Zusatz von Hafer werden sie zwar weniger nährend, aber auch nicht so schleimicht.

Die bittern Bierarten bekommen bei schwachen Verdauungskräften, bei Gewächsspeisen und einer Neigung zur Säure ungemein wohl; man fand sie in Schwindsuchten und hektischen Fiebern sehr zuträglich. Die nähren-

den Biere ersetzen den Verlust der Säfte und machen fett, sie sind Säugenden und Entkräfteten diensam; zum Fettwerden geneigte und vollblütige Personen sollten sich der dünnsten Biere bedienen. Die Braunschweiger Mumme ist in auszehrenden und in der Rachitis oft mit gutem Nutzen angewendet worden. Die urintreibenden Biere sind ein gutes Getränk in wassersüchtigen Zufällen.

Im allgemeinen leiden starke Biertrinker viel von Verschleimungen. Man will beobachtet haben, daß Biertrinker selten dem Blasenstein und dem Podagra unterworfen sind.

Man bereitet zwei Hauptsorten von Brandwein: den sogenannten Franzbrandwein (Weingeist, Spiritus vini, Alcohol) aus den Trebern und Hefen des Weins; und den Getreidebrandwein, (spiritus frumenti), aus verschiedenen Getreidearten, am gewöhnlichsten aus dem Roggen, seltner aus bloßem Weizen, wegen des hohen Preises, wohl aber öfters aus einer Vermischung dieser beiden Getreidearten. Man gewinnt auch Brandwein aus Kartoffeln, Mohrrüben, und überhaupt aus allen Pflanzen-

säften, die in eine geistige Gährung gerathen. Aus Reiß wird der Arrak, aus Zuckerrohr der Rum, und aus Milch, besonders aus Pferdemilch der Kumist bei den Kalmücken, Mongolen u. a. bereitet.

Wenn der Brandwein mäßig genossen wird, wirkt er als ein magenstärkendes Mittel, welches vermöge seines Reizes die Magenhäute lebhafter zusammenzieht, und daher die Verdauung befördert, der Gährung der Speisen und dem Aufblähen widersteht. Bei heißer Witterung und starkem Schweiße getrunken, hindert er diesen, indem er die Hautgefäße zusammenzieht, und die Schweißlöcher schließt. Vermöge dieser zusammenziehenden Kraft dient er bei Ueberladungen des Magens mit Wasser und Bier, das nicht durch die gehörigen Wege abgehen will. Nach starken Erhitzungen ist er wenigstens besser wie ein Trunk frisches Wasser oder Bier, doch ist eine Tasse warmes Getränk vorzuziehen.

Nach genossenen fetten Speisen taugt er gar nicht, denn er hindert vielmehr die Auflösung derselben; die Eigenschaft des Brandweins, thierische Körper, die man darin aufbewahrt,

vor der Fäulniß zu schützen, indem er die Fasern zusammenzieht, sie austrocknet und fester macht, beweiset deutlich, daß er im Magen nie als auflösendes Mittel dienen kann, vielmehr die Verdauung verzögert, und die genossenen Speisen erst recht schwer verdaulich macht.

Als Mittel gegen die Blähungen, die von einem verdorbenen unreinen Magen entstehen, darf er nicht angewendet werden. Auch in Verbindung mit Säuren taugt er nicht, weil ihn diese noch zusammenziehender und dem Magen beschwerlicher machen, so gewöhnlich es auch ist, z. B. nach genossenem Sauerkraut und dergl. ein Glas Brandwein zu trinken.

Der Brandwein ist ferner ein fäulnißwiderstehendes Mittel, nämlich da, wo noch keine Fäulniß vorhanden ist, sondern wo sie noch verhütet werden soll. Z. B. bei Soldaten im Felde, bei Tagelöhnern, bei schmutzigen Arbeiten und an unreinen Orten, bei feuchtkalter Witterung, bei schlechten Nahrungsmitteln. Höchstnachtheilig würde er in einem mit faulen Unreinigkeiten angefüllten Körper wirken.

Personen von schlaffen Fasern, Pflegmati-

schen und nicht sehr Reizbaren, konnte er mit Einschränkung nützlich seyn, indem er bei diesen die Schnellkraft und Dichtheit vermehrt. Offenbar ist er aber denen schädlich, die bereits steife Fasern haben, und macht sie vor der Zeit alt, wo die Gefäße zart sind, da macht er Krämpfe und ein gewisses schläfriges zu jeder Arbeit unfähiges Wesen. Bei Unerwachsenen hindert er das Wachsthum.

Brandwein im Uebermaße genossen, schwächt den ganzen Körper, und zieht die festen Theile zusammen, verdickt die Säfte, verstopft die Eingeweide, woraus Gelbsucht, Wassersucht, Lungensucht, Melankolie, Blödsinn, Gedächtnißschwäche und allmählige Abstumpfung der Nerven unausbleiblich erfolgen. Alle Trinker verlieren endlich alle Eßlust; die Speiseröhre und der Magen wird bei denselben fast verschlossen und schwielicht, die Drüßen verhärten sich, die Verdauung wird im höchsten Grade gehindert, der Mensch fällt endlich in Auszehrung. Man bemerkt bei starken Brandweintrinkern die sonderbare Erscheinung, welche fast nie trügt,

daß sie über ein beständiges Brennen in den Fußsolen klagen.

Der Brandwein, der zuweilen mäßig genossen, bei Blähungen in obigen Fällen gute Wirkungen thut, ist der über Kümmel, Anis oder Krauseмünze destillirte; die berühmten über hitzigen Gewürze abgezogenen Liqueure sind zu hitzig, zu heftig wirkend und leicht schädlich. Uebrigens taugt der Gebrauch mancher Menschen nicht, vor Tische Brandwein zu trinken, weil er die Eßlust schwächt.

Der Wein, oder das aus dem Traubensafte bereitete geistige Getränke, enthält folgende Bestandtheile: 1) Einen wässerichten Theil. 2) Eine vegetabilische Säure. (Zucker und Weinsteinsäure) 3) Schleimicht, ölichte Theile. (Zuckersaft) 4) Erdhafte Theile, (Weinstein) und 5) ein brennbares geistiges Wesen (Alkohol). Durch die verschiedene Mischung und das Verhältniß dieser Bestandtheile gegen einander, entstehen die mancherlei Weinsorten, die man in verschiedene Hauptklassen theilen kann.

Die süßen Weine: hierher gehört der

ungarische *), spanische **), italienische ***), griechische Wein, Madera, Kapwein. Sind diese Weine ächt, haben sie durch keinen Zusatz ihre Süßigkeit erhalten, und gehörig gegohren, so sind sie schwächlichen Personen eine wahre Arznei, eben deshalb aber nie zum täglichen Gebrauche dienlich. Sie besitzen viel schleimichten Stoff, welcher verhindert, daß sie nicht leicht durch die Absonderungsorganen abgehen. Sie sind daher nährend, erhitzend, mehr zur Stärkung des Magens und zur Erhöhung der Spannkraft der Nerven, als zur Beförderung der Absonderungen anzuwenden. Gekünstelte, ungegohrne süße Weine hingegen sind durchaus verwerflich.

*) Man zählt über 200 Sorten ungarische Weine, unter welchen der auf dem Tokayer- oder Theresiensberg wachsende Tokaier der vornehmste ist.

**) Der Malaga, der Pedro Ximenes aus der Gegend von Guadalcazar, der köstliche Xereswein, wovon die beste Sorte süß, die andere bitter und magenstärkend ist, der dicke rothe Tintowein, der süße Alikantwein in Valencia.

***) Der Syrakuser, der Albanische, die Christinsthräne am Vesuv.

Die feinen säuerlichen Weine: hierher gehören vorzüglich der alte Rheinwein *) und Mosler Wein, hiernächst die Neckar- Franken **) und Oesterreichische ***) Weine. Alle diese Weise wirken auf den Urin.

Die sauren und herben: alle junge Weine, die meisten Franken, Thüringischen, Sächsischen, Schlesischen, Märkischen Weine, verursachen Kopfschmerzen und Magenbeschwerden, und haben keinen angenehmen Geschmack.

Unter den französischen Weinen wird der Champagner für den besten gehalten, der bei Rheims, Chalons, Aix, Silleri und Rohan auf einen kreidenartigen Boden wächst; er stärkt den Magen, ist geistreich und hinterläst etwas Säure. Der Burgunder ist nicht so leicht berauschend

*) Die Rheinweine vom ersten Range sind der Hochheimer, der Johannisberger, der Rüdesheimer, Niersteiner. Vorzüglich gute Jahrgänge sind von 1748, 1760, 1762, 1766, 1776, 1779, 1780, 1781, und der beste von allen der von 1783.

**) Die besten Frankenweine sind der Leistenwein bei Würzburg und der Steinwein.

***) Der Neuburger und Wippacher.

wie voriger, aber hitziger und zusammenziehend; der Medoc ist ein leichter guter Tischwein, der Pontak ist hitziger und berauschender. Der Frontignak ist angenehm, nach Moschus riechend und erquickend.

Unter den gemeinen Weinen sind die rothen Weine die reichsten an Weingeist. Rothe Weine haben im allgemeinen etwas zusammenziehendes, wodurch sie die Fasern verdichten und stärken, dem Blut mehr Konsistenz geben, und zur Hemmung übermäßiger Absonderungen sich dienlich erweisen; sie sind daher nahrhafter wie die weißen Weine.

Man beobachtet von dem geringen deutschen Weinen, daß sie vorzüglich auf die Urinwege wirken. Die stärkern wirken mehr auf die Ausdünstung, und erlangen dadurch eine größere Kraft, wo ein entkräfteter Magen und erschöpftes Nervensystem wieder gestärkt werden sollen.

Der mäßige Gebrauch des Weins verstärkt die Verrichtungen aller Organe des Körpers. Er vermehrt den Umlauf der Säfte, macht, daß das Blut einen größern Raum wie vorher in den

Gefäßen einnimmt, er befördert die Ab- und Aussonderungen, und indem er den Magen reizt, bringt er seine Säfte in Bewegung, befördert die Verdauung, und löst den Schleim auf. Unser Geist wird ungewöhnlich lebhaft, heiter, frölich, thätig; unser Körper gestärkt, kraftvoll; wir sind kühner und unternehmender. Alle diese Wirkungen dauern aber nicht länger, als der Wein im Magen ist, ehe er in die Blutmasse eindringt, indem der Reiz, den er den Magennerven giebt, sich auf das Gehirn fortpflanzt. Hieraus ist erklärbar, warum bei nüchterem Magen der Wein eher berauscht, als wenn man etwas gegessen hat. Daß er auf und durch den Magen wirke, beweist ein Brechmittel, das gleich genommen, einen Trunknen bald wieder nüchtern machen kann. Wenn sein Geistiges aber dem Blute beigemischt ist, und Wallungen erfolgen, so wird der Körper schwach und abgespannt; er ist also nur als Reizmittel ein indirektes Stärkungsmittel; sein Uebermaß schwächt, daher sieht man auch alle starke Weintrinker an Entkräftung sterben.

Ueberhaupt sollte der Wein nur als Arznei

getrunken werden. Täglich Wein trinken ist eben so wenig zuträglich, als täglich Arznei nehmen. Der Wein ist schädlich, wenn er aus dem dritten Becher getrunken wird: der erste Becher ist der Gesundheitsbecher, der zweite der Fröhlichkeitsbecher, und der dritte der Taumelbecher. Den ersten kann man täglich oder doch öfters, den zweiten zuweilen, den dritten darf man niemals trinken.

So ist der Freudenbecher nicht zu verachten, wenn man z. B. lange stille gesessen hat und die Säfte stocken; er giebt den festen Theilen ihre Spannkraft wieder, und bringt Thätigkeit und neues Leben zurück.

Kindern und jungen Leuten frühzeitig Wein geben ist eine höchst schädliche Gewohnheit. Der Umlauf ihrer Säfte ist ohnehin schon stärker: wie sehr muß nicht durch den geistigen Wein der Proceß ihres Lebens beschleunigt werden!

Auch auf die jedesmalige körperliche Disposition kommt es beim Trinken an. Leichter wird man berauscht an einem kalten Orte, wo die Ausdünstung verhindert wird, und das Blut von den äußern Theilen nach innen dringt.

Das nämliche geschieht bei leerem Magen, wird aber in etwas verhindert, wenn man dazwischen ißt, besonders fette Sachen. Bei Reizbaren, empfindlichen, in Leidenschaft oder sonst in starke Bewegung gesetzten Personen, erfolgt der Taumel früher und schneller, wie bei einem pflegmatischen ruhigen Verhalten.

Sehr oft ist die Beschaffenheit des Magens die Ursache der gefährlichen Trunkenheit. Säure und Spiritus im Magen verursacht, wenn Wein dazu kommt, abscheuliche Uebel. Im ersten Fall gebe man ein wenig Sal absinthii ein, im zweiten einen guten Löffel voll Provenceröl oder eine Tasse Thee.

Einen stark Berauschten muß man in ein warmes Zimmer bringen, und ins Bette mit dem Kopfe hoch, und mit den Füßen niedrig legen, damit das Blut vom Kopfe und den innern Theilen ab und nach der Oberfläche hingeleitet werde; um dieses zu erleichtern muß alle Kleidung aufgelöst, dem Kranken viel Thee beigebracht, und dadurch das Harnlassen befördern werden, auch ist es sehr gut, ein gelindes Brechen zu erregen. Nach dem überstandenen Rau-

sche ist der ganze Körper matt, zitternd, und der Magen gewöhnlich verdorben; nach der Spannung sind die Gefäße desto schwächer und kraftloser, welches sich allmählig wieder verliert. Auch bleibt eine Säure im Magen zurück, die durch säuretilgende und abführende Mittel gehoben wird. Der Herings- und Sardellensalat mit guten Weinessig und ohne Oel ist ein bekanntes Hausmittel in solchen Fällen; worauf man stärkende und beruhigende Mittel folgen lassen kann, z. B. eine Tasse heiß gemachten rothen Wein, gewürzhaftes Warmbier, starken Kaffee und dergl.

Der Rausch hat alle Eigenschaften eines anfangenden Schlagflusses oder einer Lähmung. Die Zunge eines Betrunkenen ist gelähmt, seine Sprache ist ohne Zusammenhang, sein Gedächtniß ist verlohren, sein ganzer geistiger Theil ist schwach und ohne Bewustseyn. Diese Lähmungen entstehen durch den Druck der vom Blute strotzenden Gefäße aufs Gehirn. Bei noch stärkerem Rausche ist kein Unterschied mehr von wahrem Schlagflusse; alle Theile sind gelähmt, nur Herzschlag und Athemholen sind noch thätig.

Wie leicht ist es jetzt möglich, daß eines von den kleinen auf das Gehirn drückenden überspannten Blutgefäßen zerreiße, und der Tod augenblicklich erfolgt; noch leichter kann durch Zerreißung eines Lungengefäßes Blutspeien entstehen. Je öfterer ein solcher Zustand zurückkehrt, desto unausbleiblicher ist die immer zunehmende Schwachheit des Körpers und des Geistes.

Die geistigen Theile des unmäßig getrunkenen Weines steigen zu häufig in das Gehirn, und bringen Verwirrung in dasselbe, wegen ihrer Flüchtigkeit und der allgemeinen Verdünnung des Blutes, welches sie verursachen. Sie wirken als heftiger anhaltender Reiz auf die belebten festen Theile des Körpers, und bringen folglich auch zu lebhafte Reaktionen derselben, und zuletzt Erschöpfung der Kräfte hervor. Indem dadurch die Ausdünstung verstärkt wird, werden die Fasern spröde, der ganze Körper trocknet aus, der Magen wird geschwächt, die Verdauung verhindert, wovon die gelbe Farbe der Backen und der Oberhaut des Körpers ein sprechender Zeuge ist.

Es giebt kein sicheres Mittel, den Magen völlig zu verderben, als oft und viel Wein zu

trinken. Die Thätigkeit der Magennerven wird endlich abgestumpft, sie werden spröde und starr. Alle Trinker haben wenig Eßlust, dies ist eine alte bekannte Bemerkung. Ihr Magen ist immer in Indisposition.

Dienlich ist ein Glas Wein bei dem Genusse von schwächenden warmen Getränken, nach Thee, Suppe, bei blähenden Speisen, Kohl, Spinat, Wurzeln, auch bei fetten Speisen, denn er löst das Fett auf und macht es flüssig.

Dienlich ist ferner ein Glas Wein, pflegmatischen, zu Blähungen geneigten und Personen über 40 Jahr; weniger schädlich ist er feuchten, schwammigen und nicht vollblütigen Körpern, weil sie von seiner austrockenden Wirkung weniger getroffen werden.

Durchaus schädlich ist hingegen der Wein allen denen, die viel Säure, schwarze Galle haben, die zu Krämpfen, Verstopfungen, Aufstoßen, Sodbrennen, Kopfschmerzen geneigt sind.

Der Gewohnheitssäufer ist an jedem Morgen ein betrübtes Geschöpf: Außer der gewöhnlichen Unpäßlichkeit, welche bald in Verschleimung, Säure, Uebelkeit, Erbrechen, Kopfweh besteht,

ist er mürrisch, niedergeschlagen, träg, still und zu nichts tüchtig. Er befindet sich nie wohl ohne Wein. Und seine Munterkeit und Gesprächigkeit erwacht erst am Tische wieder, wenn seine Körper und Geistesverrichtungen bereits durch ein hinreichendes Maaß Wein in Thätigkeit gesetzt worden.

Wer Wein trinken will, muß ihn also mäßig trinken, und der Wein muß dabei gut und alt seyn. Die gewöhnlichen jungen Tischweine sind der Verdauung mehr schädlich wie nützlich. Ueberhaupt ist es eine sehr allgemeine irrige Meinung, daß durch viel Weintrinken über Tische die Verdauung befördert werde; denn Wasser verdauet im Allgemeinen immer besser wie Wein. Am besten ist es, während der Mahlzeit wenig oder nichts zu trinken, weil die Verdauungssäfte durch häufiges Trinken zu sehr verdünnet, und folglich zu kraftlos werden.

Als Arzneimittel betrachtet, ist der Wein, den man nach den Umständen auswählen muß, ein sehr schätzbares Mittel: in allen Krankheiten, wo eine Schwäche, Ermattung, Mangel eines Reizes sichtbar ist, hauptsächlich in

sogenannten Nervenfiebern aller Art, bei ungleichmäßigen Umlaufe des Bluts; in krampfhaften Zufällen, nur keine saure jungen Weine müssen genommen werden; in faulichten Krankheiten ist alter Wein eins der besten fäulniswidrigen Mittel, vorzüglich der alte Rheinwein; in bösartigen Pocken, bei dem unregelmäßigen Ausbruch derselben von Schwäche, so auch, wenn sie sich nicht heben wollen, in der bösartigen Bräune; in Auszehrungskrankheiten ist ein Glas Wein oft ein sehr heilsames Mittel, man muß aber die ölichten nährenden Weinarten wählen, und ihn nicht während oder gleich nach der Mahlzeit, sondern in den Zwischenzeiten trinken lassen; für Genesende ist endlich der Wein ein Hauptmittel.

Ueberhaupt giebt es nur sehr wenige Fälle, wo der Gebrauch des Weins in Krankheiten nachtheilig werden kann. Unter diesen gehören vornämlich die Entzündungsfieber, wo reizende Mittel schädlich sind, und wahre gastrige Fieber. Fieber im allgemeinen ist kein den Wein verbietendes Zeichen. Und wie sollte dies, unsere wirksamsten Mittel sind ja fast alle reizerregend!

Der Wein, dieses treffliche Geschenk der Natur, gegen dessen Misbrauch wir nur eifern dürfen, wird aber leider auch oft als Artikel, der häufig gesucht wird, durch mancherlei Zusätze verfälscht, theils um seinen Geschmack, theils um seine Farbe zu verbessern. Manche Zusätze sind weniger schädlich, andere dagegen sehr gefährlich.

Die rothen Weine, Pontak, Medoc, Cahors sind gewöhnlich mit dunkelrothen Pflanzensäften, mit rothem Sandel, Krapp, Heidelbeeren gefärbte, junge, herbe, schlechte, halbverdorbene weiße Weine, und durch hitzige Gewürze, Galgant, Kardamomen, Muskatenblüthe, oder auch durch Alaun, Eichenrinde oder Brandwein verstärkt.

Um dem Wein ein Muskatellergeschmack zu geben, bedient man sich des Scharlachkrauts, einer Pflanze von heftig betäubenden Geruch und schädlichen Wirkungen.

Die Verfälschung mit Bleikalke, Silberglätte, Bleizucker, Mennig, Bleiweiß, wodurch der Wein einen angenehmen süßlichen Geschmack bekommt, ist unter allen die nachtheiligste. Solche

Weine wirken wie Gifte, und erzeugen heftiges Kopfweh, Zusammenschnüren des Halses, Magenschmerzen, Bangigkeit, Husten, Engbrüstigkeit, Koliken, besonders die Bleikolik, Lähmungen, anhaltende Leibesverstopfungen, Zuckungen, Auszehrung und Tod. Auch die messingenen Hähne, deren man sich oft zum Abzapfen des Weins bedient, theilen ihm eine schädliche Eigenschaft durch Beimischung ihres Grünspans mit, und dies geschieht noch mehr, wenn der Wein aus kupfernen Gefäßen vermessen wird. Ein solcher Wein verursacht Uebelkeiten, Brechen und andere Beschwerden. Auch zinnerne Kannen sind nachtheilig, denn sie theilen dem Wein Bleitheile mit.

Ein jeder weiße oder gelbliche Wein, der süßlich und hinterher zusammenziehend schmeckt, und dabei jung ist; oder wenn er in Verhältniß seiner Schwere und seines Alters eine ungewöhnlich hohe Farbe hat; oder wenn er nach Brandwein riecht, auf der Zunge brennt, oder einen ungewöhnlichen oder zu starken Geruch hat, ist der Verfälschung verdächtig.

Rothe Weine von zu hellrother, zu dunkler

oder zu matter Farbe, von einem holzichten herb-sauern Geschmack, und die sich, statt aus der Flasche in abgesetzten Wellen zu strudeln, gleichsam herausziehen lassen, und die innere Fläche der Flasche gleichsam mit einer Röthe überziehen und einen Bodensatz haben — solche Weine sind höchstwahrscheinlich gefärbt.

Der mit Brandwein vermischte Wein giebt sich schon durch seinen Geruch und noch mehr durch seinen Geschmack zu erkennen.

Seihet man den gefärbten Wein durch Löschpapier, so bleiben die färbenden Theile auf dem Papier zurück.

Auch durch folgende Probe kann man den gefärbten Wein entdecken: Man füllt ein kleines Arzneiglas mit dem verdächtigen Weine an, hält die Oeffnung mit dem Finger zu, und stellt es in ein mit Flußwasser angefülltes Bierglas, und zieht alsdann den Finger von der Oeffnung weg. Ist der Wein verfälscht, so wird dasjenige, womit er angesetzt ist, sichtbar ins Wasser ziehen, so fern nämlich, wie fast immer der Fall ist, der Zusatz schwerer wie das Wasser ist.

Bekanntlich werden alle weiße Weine ge-

schwefelt; hat man aber die Fässer zu stark geschwefelt, so wird der Wein ungesund, hitzig, betäubend, verursacht Kopfschmerzen, Goldaderbeschwerden, Gichtausschläge, und Nervenzufälle. Dieser Fehler wird entdeckt, wenn man ein frisches Ey, oder ein Stückchen glatt polirtes Silber 24 Stunden in einen solchen Wein legt, wodurch das eine und das andere schwarz anläuft.

Die Verfälschung mit Bleikalke wird am besten durch die von Hahnemann erfundene Weinprobe entdeckt. Zur Verfertigung derselben läßt man gleiche Theile von Austerschaalen und Schwefel zwölf Minuten lang weiß glühen. Die trockne Kalkleber, welche dadurch entstehet, kann ohne Verlust ihrer Kräfte in einem wohlverstopften Glase aufbewahrt werden. Zum Gebrauch werden 4 Quentchen davon mit 3 Quentchen Weinsteinrahm und 16 Unzen Wasser in einer wohlverstopften Flasche geschüttelt, worauf nach einer Viertelstunde eine milchweiße Flüssigkeit auf dem Pulver zu sehen ist, die aus einem mit Schwefelleberluft gesättigtem Wasser besteht. Dieses wird abgeklärt, in kleine mit Terpentinwachs verklebte

Unzengläser abgefüllt, und in jedes nach Göttlings Verbesserung noch 10 Tropfen Salzgeist zugesetzt. Der Gehalt eines solchen Glases wird mit drei Theilen des zu prüfenden Weins vermischt. Bleibt dabei alles hell und durchsichtig, (und dieses ereignet sich, wenn der Wein etwa eisenhaltig wäre) so ist er für unschädlich zu halten; dahingegen der geringste Bleigehalt in Gestalt schwarzer, bald niedersinkender Flocken angezeigt wird.

Auch folgende Mischung giebt eine gute Weinprobe: man nimmt 16 Loth frisches Kalkwasser und 1 Quentchen fein geriebenes Operment, schüttelt es in einen wohlverstopften Glase zusammen, seihet dann die Flüssigkeit durch, und verwahrt sie in einen wohl zugemachten Glase. Tröpfelt man davon in den zu prüfenden Wein in ein Kelchglaß, so entsteht in dem unverfälschten Weine ein gelblich weißer Niederschlag (Schwefelmilch); enthält er aber Bleikalke, so zeigt sich ein schwärzlicher Niederschlag.

Die Verfälschung mit Alaune ist schwerer zu entdecken. Man nimmt eine Auflösung von Schwerspaterde in Essig, und tropft diese

zu dem zu prüfenden Wein. Entstehen darnach weiße Streifen, so ist es ein Beweis, daß Vitriolsäure da ist, allein es zeigt noch nicht die Alaunerde. Um auch diese zu entdecken, muß man eine kleine Quantität Wein bis zur Hälfte abdampfen lassen, und sehen, ob Alaunkristallen entstehen.

C. Die Gewürze

erhalten wir theils aus dem Steinreich theils, und zwar am meisten aus dem Pflanzenreiche. Sie sind eigentlich an sich keine nährende Mittel, sondern sie sind es indirekte, indem sie als Zusätze zu Speisen und Getränken ihre Verdaulichkeit, ihren Wohlgeschmack und ihre Heilkraft erhöhen. Einige derselben sind zu flüchtig und machen einen allzu starken Reiz, bringen daher weit mehr Schaden wie Nutzen.

Das allgemeinste und unentbehrlichste Gewürz ist das Kochsalz. Es befördert durch gelinden Reiz die Verdauung und den Wohlgeschmack, löset den Schleim des Magens auf, reizt ihn zur Verdauung und die Gedärme zur wurmförmigen Bewegung, hält offnen Leib u.

s. w. Da es die Fasern der Gewächse zerfrißt, den allzustarken Zusammenhang der Theile trennt, die schleimichten auflöset, und macht, daß sie durchs Kochen mehr verdünnt und zur Verdauung geschickter werden, so ist es gut, zähe dick schleimige Speisen scharf zu salzen, z. B. Rindfleisch, Hammelfleisch, Fische, Erbsen, Linsen, Bohnen, Fett; daher ist der Hering so schicklich für die gröbern Gemüße. Nur sein Uebermaaß kann durch starken Reiz die festen Theile schwächen, die flüssigen zu sehr verdünnen, scharf und zur Fäulniß geneigt machen, wovon Schaarbockskrankheiten, Hautausschläge, Lungensuchten u. s. w. entstehen können.

Der Zucker ist ein süßes Salz, welches durch das Eindicken und Gerinnen aus dem Zuckersafte gewonnen wird. Der mäßige Gebrauch des Zuckers ist allen Menschen zuträglich und vielen Personen eine wahre Arznei. Es ist ein bloßes Vorurtheil, daß der Zucker Schleim verursachen soll, er macht denselben vielmehr flüssig und wiedersteht der Säure. In Uebermaaße wird er nachtheilig wegen der Zuckersäure. Der feinste Zucker ist der beste und gesundeste. Der

grobe und schmierige erzeugt Säure und Schleim im Magen. Magere, gallensüchtige, hypochondrische und nervenschwache Personen, müssen sich des Zuckers mäßig bedienen, weil er die Bestandtheile des Milchsaftes, des Bluts und der übrigen Säfte bindet und solchergestalt die Absonderung der Fetttheilchen aus dem Blute hindert. Wenn der Zucker in Backwerk, Konfekt und dergl. schädlich wird, so ist es nicht seine Schuld.

In der Medicin benutzt man ihn am meisten, um die Arzneien angenehmer zu machen, zur Bereitung der Sirupe; und als ein Hausmittel in Brustzufällen, gegen Husten und Heiserkeit; seine medicinische Eigenschaften sind gelinde, reizend, auflösend, und außerhalb dem Körper fäulniswidrig.

Der Honig ist innerlich auflösend, reinigend, äußerlich erweichend; er enthält eine Säure wie der Zucker, aber weit mehr brennbare Theile; geht sehr leicht in Gährung über, macht daher Blähungen, häufigen Stuhlgang, und schadet schwachen Mägen, ist daher bei Neigung zur Fäulnis und gallichtem Ueberflusse zu meiden.

Er

Er ist nützlich bei Würmern, bei zu starker Fettigkeit, nachtheilig bei Neigung zur Säure.

Die eigentlichen Gewürze sind theils inländische, theils ausländische: sie besitzen bald mehr bald weniger scharfes Salz, und Oel.

Der Senf enthält eine große Schärfe, welche von dem ätherischen Oel herrührt. Die rohen Saamen sind eins der besten Mittel um die Verdauung zu befördern, besonders, wo der Magen verschleimt ist. Eingemacht ist er ein gutes einheimisches Gewürz und zugleich antiscorbutisch.

Der frische Knoblauch hat einen eigenen ekelhaften Geschmack und scharfen Geruch. Der scharfe Bestandtheil ist mit einen ätherischen Oele verbunden. Er geht schnell in die Säfte über, und alle Aussonderungen nehmen den Geruch an.

Die Zwiebel, Zipolle, ist weniger ekelhaft wie der Knoblauch, und besitzt dieselben Kräfte. Diese beiden Gewürze geben den Speisen nicht nur einen reizenden Geschmack, sondern da sie ihre Wirkungen auch im Magen und in den Gedärmen fortsetzen, so helfen sie die Verdauung

befördern, vermehren die Ausdünstung und treiben die Winde.

Der Anis hat einen besondern angenehmen Geruch, einen süßen gewürzhaften Geschmack, und dient die Verdauungswerkzeuge gelinde zu reizen. Man gebraucht die Saamen als ein schleimauflösendes, stärkendes Mittel, gegen Brustzufälle. Auf gleiche Art benutzt man die Fenchelsaamen.

Die Saamen des Kümmels befördern ihres Reizes wegen die Verdauung von blähenden Speisen. Der Kümmel ist in dieser Rücksicht eines unserer besten einheimischen Gewürze.

Der Ingber hat einen gewürzhaften, bittern und sehr brennenden Geschmack; der Geruch ist angenehm, durchdringend. Seine Bestandtheile sind ätherisches Oel und harzichte Theile. Der aus Indien zu uns kommende eingemachte Ingber, ist ein sehr schätzbares Magenmittel. Kleingestoßener Kümmel mit etwas Ingber und Salz auf Brod oder Butterbrod täglich genossen, ist besonders gegen Mutterbeschwerden ein bewährtes Hausmittel.

Der Safran ist bloß die Narbe des Staub-

weges der Krokuspflanze, woran aber gemeiniglich noch ein guter Theil von der Pistille sitzt. Dies ist die einzige Pflanze, von der man diesen Befruchtungstheil benutzt. Er hat einen eigenen durchdringenden, dabei betäubenden Geruch, und einen gewürzhaften, bitterlichen Geschmack. Der Speichel wird davon stark gefärbt. Er muß weder trocken noch zu feucht, etwas fettig anzufühlen, zähe und fest seyn. Der beste Safran kommt aus dem österreichischen, dann folgt der französische, der englische und der italiänische. Der spanische ist mit einem fetten Oel befeuchtet. Der Safran ist ein sehr erhitzendes Mittel, doch enthält er sehr wenig ätherisches Oel; dagegen mehr schleimicht harzigte und narkotische Theile. Er heitert auf und erregt in großen Dosen Munterkeit, selbst in widernatürlichen Graden. Man hat ein sardonisches Lachen und andere Zufälle einer erzwungenen Frölichkeit darnach beobachtet.

In neuern Zeiten hat der Safran sehr viel von seinen Ansehen verlohren. Noch gebraucht man ihn zwar als ein gewöhnliches Hausmittel, z. B. zur Beförderung der monatlichen Reinl-

gung, aber zur unrechten Zeit gebraucht, schadet er mehr wie er nutzt. Cullen fand ihn meist unwirksam. Dahingegen empfielt ihn Hahnemann zu ein halb bis ganzen Quentchen im Aufguß, und zwar, wenn selbst der Abgang der Monatszeit mit großen Schmerzen verbunden ist.

Es giebt schwarzen und weißen Pfeffer. Der schwarze ist der unreife Saamen, welcher abgefallen und getrocknet ist. Der weiße hingegen der zur Reife gekommene Saamen, von welchem die Hülsen durch die Maceration in Seewasser abgemacht sind. Die Schärfe des Pfeffers liegt in seinen harzichten Theilen und dem ätherischen Oele. Seine vorzüglich erwärmende und magenstärkende Eigenschaft macht ihn zu einem vortreflichen Gewürz an fettem oder zähem geräuchertem Fleische, blähendem Gemüße, am kühlenden Gurkensalat, an den Melonen, an Fischen und andern kalten und schwerverdaulichen Speisen. Nur muß er vorsichtig gebraucht und nicht fein zerstoßen werden, denn dieser hängt sich an die innern Magenhäute, reizt weit mehr, verursacht Brennen, Entzündung und

fürchterliche Koliken; er muß daher nur gröblich zerquetscht werden.

In ganzen Körnern genossen, theilt er nur einen geringen Theil seiner Kraft dem Magen mit, und geht unverändert durch den Stuhlgang wieder ab. Die schwarzen rohen Pfefferkörner empfielt Unzer als ein bewährtes Hausmittel gegen die Verschleimung des Magens, gegen Blähungen, bei Verdauungsschwäche und daher entstehendem Schwindel zu 6 bis 12 Stück nüchtern genommen. Gesenius hat den weißen Pfeffer um den Hämorrhoidalfluß zu befördern, 4 bis 6 Stück täglich einmal genommen.

Die Kubeben, Kardamomen, Vanille sind sehr erhitzend und daher bei öfterem Gebrauch leicht schädlich.

Die Gewürznelken sind auch stark reizend, von bitterm fast brennenden Geschmack, und starkem aromatischem Geruche, sie sind bei mäßigen Gebrauch eins der besten Gewürze.

Nicht so erhitzend ist die Muskatnuß und die dieselbe umgebende sehr uneigentlich genannte Muskatblüthe, und zwar erstere noch weniger wie die letztere.

Der Zimmet ist auch ein vortrefliches, wohlschmeckendes, aber auch sehr erhitzendes Gewürz. Man findet ihn häufig mit den Stücken von der Kassienrinde verfälscht.

Unsere übrigen einheimischen Gewürze oder vielmehr würzhafte Kräuter, der Majoran, Thymian, Basilikum, Salbei, Saturei, verdienen wegen ihres milden Geschmacks und gelinden Reizes als Würze an Speisen alle Empfehlung.

II. Verhältniß des Maaßes, der Auswahl und Mischung der Nahrungsmittel zu dem Genießenden.

Der unaufhörliche Verlust, den der menschliche Körper auf verschiedenen Wegen durch Ausdünstung, Schweiß, Speichel, Harn, Stuhlgang leidet, fordert einen ununterbrochenen Ersatz, wenn die Maschiene bestehen und im Gange erhalten werden soll. Sanctorius behauptet, unser Körper verlöhre auf diese Art täglich acht Pfund.

Nicht nur unsere flüssigen sondern auch festen Theile, sind vermöge ihrer beständigen Zusammenziehung und Ausdehnung, ihres wechselseiti-

gen Aufschwellens und Dünnerwerdens u. s. w. diesem Verluste unterworfen. Wird der Abgang am Flüssigen nicht ersetzt, so müssen unsere Säfte dick und scharf werden; die festen Theile erhalten ein Uebergewicht über die flüssigen, wodurch die Zusammenziehung der Gefäße, und das Reiben des in denselben enthaltenen Bluts vermehrt und die Wärme auf einen sehr hohen Grad gebracht wird; die gänzliche Auflösung und Uebergehung dieses scharfen Bluts in Fäulniß ist davon eine nothwendige Folge.

Unser Körper bedarf also einer immerwährenden Erneuerung, eines beständigen Ersatzes, woran uns die Natur durch zwei eben so mächtige Triebe als schmerzhafte Empfindungen, den Hunger und Durst, erinnert. Diese Empfindungen sind nicht allein Folgen des Aneinanderreibens der sehr reizbaren Falten des leeren Magens, sondern auch des Vertrocknens der Magenschäfte, ihrer zunehmenden Schärfe, ihrer Verderbung. Daher findet man bei Kindern, deren Magen voll Säure ist, gemeiniglich einen sehr heftigen Hunger. Nahrungsmittel dehnen den Magen aus, und heben jenes schmerzhafte

Reiben der Magenfalten; säuretilgende Arzneien wickeln im letztern Falle die Schärfe ein, versüßen und verbessern sie.

Außer diesem Bedürfniß der Natur werden wir noch durch das Vergnügen, welches uns der Geschmack verursacht, zum Genusse der Nahrungsmitteln eingeladen. Diese angenehme Empfindung, die auf der Zunge vorzüglich ihren Sitz hat, hat bei manchen eine solche Herrschaft, daß man nicht selten Gesundheit und Wohlstand auf dem Spiele stehen sieht, um sie zu befriedigen.

Die beste Diät ist diejenige, bei deren Anwendung das Wohlbefinden ungestört erhalten wird, d. h., durch deren Einwirkung sowohl die gehörige Beschaffenheit der Organisation, als die gehörige Stärke der Lebensfunktion, so viel beide von dem Einflusse der Nahrungsmittel abhängen, erhelten wird. Es müssen daher die Nahrungsmittel sowohl in einer bestimmten Menge, als in einer bestimmten Beschaffenheit in die Verdauungsorgane gebracht werden.

Die Menge muß nun allerdings, so wie der Widerstand, welche sie bei der Verdauung

leisten, zu den Kräften des Individuums verhältnißmäßig seyn, wenn nicht wegen des Uebermaßes Schädlichkeit entstehen soll. In dieser Kenntniß besteht eigentlich die Kunst, durch den Gebrauch der Nahrungsmittel die Gesundheit auf der höchsten Vollkommenheitsstufe zu erhalten, und das Leben zu verlängern. Wir wollen sehen, wie es uns gelingen wird, dieses Geheimniß aus Erfahrungsgesetzen zu enthüllen.

Es giebt zwei Fehler beim Genusse der Nahrungsmittel, in Ansehung der Menge und der Beschaffenheit derselben. Fast immer ist der erste Fehler der wichtigste. Wenig kann besser verarbeitet, und leichter in einen guten Nahrungssaft verwandelt werden. Von jedem Uebermaße gilt das Gegentheil.

Wie oft wird nicht in der Jugend, wenn die Kinder über das Maaß und das natürliche Verlangen gefüttert werden, der Grund zu einen großen Bedarf gelegt? der Magen wird dadurch zu sehr ausgedehnt und verlangt immer mehr zu seiner Befriedigung. Die Menge ist nicht allein unnütz sondern auch schädlich. Da die auszuführenden Dinge mit dem Genusse in gehörigem

Verhältnisse stehen, so erfolgt natürlich nach starker Anfüllung ein starker Abgang: bald ein durchfallartiger Stuhlgang, bald ein starker Trieb zum Harnen; oder es entstehen Verhaltungen dieser Ausleerungen, zum großen Nachtheil des Körpers. Ißt und trinkt man viel, so verliert man auch viel, ohne mehr dabei zu gewinnen, wie bei mäßigem Genusse: das Nahrhafte wird mit fortgerissen, und anstatt die Kräfte zu erhöhen, schwinden sie vielmehr. Allzu wenig Essen und Trinken ist gleichfalls ein Fehler: der Körper empfängt den Ersatz der verlornen Kräfte nicht wieder zurück. Nur das gehörige Maaß setzt den Magen in den Stand, seine Dauungskräfte in der erforderlichen Uebung zu erhalten.

Die Natur ist mit wenigem zufrieden. Sokrates war sein ganzes Leben hindurch mäßig und schätzte diese Tugend so hoch, daß er glaubte, je weniger Bedürfnisse der Mensch habe, und je genügsamer er sey, desto mehr nähere er sich der Gottheit. Der berühmte Rechtsgelehrte Barthol bestimmte seine Nahrungsmittel nach der Wage, und sein Getränk nach einem gewis-

sen Maaße, um seinen Geist immer aufgelegt und in gleicher Stimmung zu erhalten.

Der unverzärtelte Landmann verdaut die härtesten und festesten Speisen, die dem schwächlichen Städter widerstehen, und ihm einen verdorbenen Magen und Unverdaulichkeit zurücklassen. Gewöhnlich wählt man für Schwächliche leichte Speisen, durch die der Magen verwöhnt, und weil er nur geringe Kräfte zur Verdauung anwenden darf, schwach und zur Verarbeitung harter Speisen unvermögend wird. Unser Magen muß aber stark seyn, wir müssen ihm daher an seiner Thätigkeit nichts entziehen, sondern vielmehr diese zu vermehren suchen. Es verhält sich mit dem Magen eben so wie mit andern Theilen des Körpers: je mehr Uebung, desto mehr Kraft. Man sollte daher harte schwer verdauliche Speisen genießen, um an Körperkraft zu gewinnen.

Die meisten Krankheiten entstehen aus Unordnung in Essen und Trinken; man will beobachtet haben, daß starke Esser nicht so lange aushalten wie starke Trinker. Wir schaden uns ferner mehr durch die Menge, wie durch die

Beschaffenheit der Speisen. Ein mäßiger Gast kann von mancherlei Speisen genießen, ohne sich den Magen zu verderben; ein unmäßiger wird hingegen selten ohne Indigestionen von einer reich besetzten Tafel aufstehen. Der Magensaft kann Speisen von aller Art, wenn sie nur nicht ganz unpassend gewählt sind, wie z. B. Milch und Essig, zu einer gleichartigen Masse verarbeiten, und ein gesunder Magen aus allen eßbaren Dingen einen milden Milchsaft bereiten.

Das allgemeine Gesetz ist: Man genieße so viel wie zur Unterhaltung der Säftenmasse erforderlich ist. Genießt man mehr, so wird bei übrigens guter Verdauung die Säftenmasse zu stark vermehrt, und dadurch die Erregbarkeit der Lebensverrichtungen zu sehr gestärkt, und folglich dem Körper geschadet. Genießt man weniger wie zum Ersatz des Verlornen nötig ist, so wird die Stärke der Lebensverrichtungen zu sehr vermindert, das Alter wird dadurch beschleunigt, das Blut zu sehr verdünnt, scharf, und zur Fäulniß geneigt. Die Säfte, welche einer beständigen Erneuerung bedürfen, können nicht hinlänglich versüßt werden.

Nach langem Fasten riecht man übel aus dem Munde, und steht auf dem Punkt, ein Faulfieber zu bekommen. Schon des Morgens beim Aufstehen nimmt man dieses wahr, so kurz auch der Zwischenraum des Schlafs gewesen ist. Nach langem Fasten muß man nur wenig und zwar bloß flüssige Nahrungsmittel genießen.

Eine gesunde Eßlust kann allein das Maaß bestimmen, wie viel unbeschadet der Munterkeit des Körpers genossen werden darf. Das beste Zeichen einer gesunden Eßlust ist, wenn uns jede Speise, schlechte oder wohlschmeckende, gleich viel reizt; schmeckt uns eine gemeine Speise nicht mehr, so ist auch keine wahre Eßlust da.

Die künstliche Eßlust, die durch Magentropfen und dergl. erregt wird, dauert nur so lange, wie der Reiz des Mittels dauert.

Die angewohnte Eßlust ist auch nicht immer eine wahre: man ißt zur bestimmten Stunde aus Gewohnheit, oft ohne würklichen Reiz; eben so ist das Gelüsten nach einem abwesenden angenehmen Gericht eine falsche Eßlust. In diesen beiden Fällen hat die Einbildungskraft großen Antheil an der Eßlust. Läßt man z. B. die

gewohnte Eßstunde vorbeigehen, und der Magen enthält noch Speise, so hört das Gefühl des Hungers auch auf, und so wird auch das Gelüsten ohne Wirkung bleiben, so bald die wahren Ursachen des Hungers mangeln.

Ein sicheres Zeichen, daß man nicht zu viel gegessen hat, ist, wenn man sich nach Tische eben so heiter wie zuvor fühlt; ist das Maaß überschritten worden, so folgt große Trägheit und Erschlaffung der Kräfte.

Das Essen muß langsam geschehen: je schneller der Magen ausgedehnt wird, desto mehr empfinden die gespannten Magenfiebern die darauf folgende Schwäche. Je langsamer man ißt, desto langsamer geschieht die Ausdehnung, die Fiebern werden allmählig gespannt und verlieren weniger von ihrer Federkraft. Ueberdies können auch durch das langsame Essen die Speisen schon im Munde zur Verdauung gehörig vorbereitet werden.

Wer diese Regel befolgt, wird sich bei gehöriger Sättigung und nicht früher statt fühlen; denn wenn man die Speisen schnell und ungekaut verschlingt, so macht das Drücken der un-

gekauten Speisen auf die Seitenwände des Magens ein falsches Gefühl von Sättigung.

Bei dem zur Erleichterung des Verdauungsgeschäftes so nothwendigen Kauen, gewinnt man sehr wichtige Vortheile: die Speisen kommen langsamer nacheinander in den Magen, der erste Bissen ist schon halb durch den Magensaft aufgelöst, wenn der zweite folgt, und die Speisen werden schon halb verdaut und aufgelöst in den Magen gebracht, weil der Speichel, als das erste Verdauungsmittel, mit den völlig zermalmten der Speisen in reichlicher Menge hinunter kommt, und sie schon größtentheils in den Saft verwandelt hat, zu dem der Magen sie bereiten soll.

Die gesunde Eßlust wird auch von der Jahreszeit bestimmt, deren Einwirkung der Magen eben so wie die übrigen Theile ausgesetzt ist. Im Winter verlanget und verdauet der Magen eine größere Menge von Speisen, wie im Sommer. Die durch die Kälte zusammengezogenen und dadurch stärker und wirksamer gemachten Fasern des Magens, üben eine größere Kraft auf die Speisen aus. Der Körper wird von der Hitze erschlafft und erschöpft, die Säfte ver-

dünsten, ihr Zufluß ist geringer, folglich kann der Magen im Sommer nicht die nämliche Menge verdauen, die er im Winter ohne Mühe verträgt. Indessen giebt es doch Menschen, die im Sommer bei großer Hitze die stärkste Dauungskraft und den besten Appetit haben, das sind gemeiniglich solche, bei denen die Galle zu wässericht ist und zu schwach abgesondert wird, welchem Fehler die Sommerhitze noch am besten abhilft.

Wir sollen uns von Fleisch- und Pflanzenspeisen nähren, dies beweist nicht nur die Wirkung, die der bloße Genuß des Fleisches oder der bloße Genuß der Vegetabilien in uns hervorbringt, sondern auch die Beschaffenheit unserer Verdauungswerkzeuge. Mit den fleischfressenden Thieren haben wir die Zähne in den beiden Kinnbacken, einen kurzen und kleinen Blinddarm, und einen häutigen mit weniger Stärke versehenen Magen, gemein; mit den Kräuterfressenden, lange und weite Gedärme.

Der bloße Genuß der Fleischspeisen macht die Säfte scharf und zur Fäulniß geneigt. Der bloße Genuß der Pflanzenspeisen ist zu wenig

nahr-

nahrhaft, und verursacht leicht Säure im Magen. Nationen, die sich bloß von Speisen aus dem Thierreiche nähren, sind stark, tapfer und kühn; andere, die ihre Nahrung bloß aus dem Gewächsreiche nehmen, bleiben schwach und mager, und sind furchtsam. So kann auch bei einzelnen Menschen, ein ausschließender Gebrauch von Nahrungsmitteln, zum Entstehen und zur Fortdauer gewisser Karakterverstimmungen und leidenschaftlicher Zustände beitragen. Man hat beobachtet, daß ein größeres Maaß von Fleischspeisen, der Seele bei übrigens gleichen Umständen mehr Kraft, Muth und eine größere Stärke der Empfindnng giebt — ein reichlicheres Maaß von Pflanzenspeisen hingegen eine größere Sanftheit und milde Gleichförmigkeit der Empfindungen und des Karakters zur Folge hat.

Das beste Verhältniß der Mischung der Speisen aus dem Thier- und Gewächsreiche ist, wenn von letztern etwas mehr, wie von erstern genossen wird. Daß im Sommer das Maaß der Fleischspeisen vermindert werden muß, lehrt uns selbst die Natur: wir haben alsdann eine größere Begierde nach Pflanzen und Früchten, die durch

ihre Säure, der von der Hitze entstehenden Verderbniß der Säfte, am besten widerstehen; wir haben dagegen eine Abneigung gegen das Fleisch, gleich als ob wir fühlten, wie sehr dasselbe die Schärfe der Säfte und deren Geneigtheit zur Fäulniß befördern könnte.

Ein starker Mensch kann ein größeres Maaß von Speisen zu sich nehmen, ein schwächlicher nur ein keineres. Unter die Starken kann man die Jünglinge, jungen Männer und alle diejenigen rechnen, die starke und schwere Arbeiten oder viel Leibesbewegung haben; unter die Schwächlichen, die alten Leute, die durch Krankheiten oder andere Dinge Geschwächten, das schöne Gelehrte, Personen von sitzender Lebensart, Geschlecht, Künstler u. s. w.

Es giebt mehr und minder nahrhafte, leicht und schwerverdauliche Speisen; der starke gesunde Mensch hat diesen Unterschied weniger zu beobachten wie der Schwächliche.

Wir dürfen uns nicht irre machen lassen, daß es gesunde Menschen gibt, die sich an gar keine Lebensordnung gewöhnen, denn diese sind entweder seltene Ausnahmen, und die schlimmen

Folgen erscheinen erst spät, oder sie befinden sich in einer Lage, wo sie die meiste Zeit in freier Landluft und in Bewegung zu bringen; diese brauchen sich freilich keinen strengen diätetischen Gesetzen zu unterwerfen; nur die Mäßigkeit dürfen sie nicht aus den Augen setzen.

Je weiter hingegen ein Mensch durch die Art seiner Lebensart, seiner Beschäftigung, vom Naturzustande entfernt ist, desto diätetischer muß er leben. Ist er dabei noch schwach und schlaff gebaut, so ist sein Magen wenig und oft gar nicht fähig, schwere, harte und sehr nahrhafte Speisen zu verdauen. Er muß daher gute ihm angemessene Speisen wählen, d. h. solche, die leicht und geschwind verdauet werden können und einen guten Nahrungssaft geben, und dagegen besonders alle fette und blähende Speisen vermeiden.

Im Essen eine gewisse Ordnung zu beobachten, ist für jeden eine sehr wichtige Regel. Wer alle Augenblicke einmal ißt, störet dadurch die Verdauung des schon im Magen befindlichen; auch verliert der Magen, der unaufhörlich thätig seyn soll, und ohne alle Ruhe ist,

seine Stärke, seine Kraft, und die erforderlichen Säfte. Mit dem Magen ist es wie mit jedem andern Theile des Körpers: unaufhörliches Arbeiten macht den Theil endlich zur Arbeit unfähig; Geschäfte und Kräfte der Organe müssen überall in ihrem bestimmten Verhältnisse stehen.

Viele sind gewohnt, den ganzen Vormittag ohne Frühstück hinzubringen, ohne daß es ihnen Unbequemlichkeit macht, da andere von schwächlichem Magen es ohne Uebelkeit, mit untermischtem Hunger, nicht entbehren können. Drei bis vier Stunden nach der Mahlzeit ist gewöhnlich die Verdauung geschehen, der Magen ist also beim Aufstehen schon des Morgends leer, und der Körper wird durch langes Fasten bis zur Mittagsmalzeit zu sehr entkräftet. Ein gutes und aus fester Speise bestehendes Frühstück ist also sehr zuträglich, ja nothwendig; nur muß es nicht zu kurz vor der Mahlzeit genossen werden, weil man sonst die Eßlust verlieren würde.

Die beste Zeit zur Hauptmahlzeit ist allerdings der Mittag. Um diese Zeit sind die Kräfte des Körpers und alle Verrichtungen, welche die Verdauung befördern in voller Thätigkeit. Das

späte Abendessen ist sehr verderblich, und zwar desto mehr, je näher es der Schlafzeit kommt. Da die Nacht zum Schlaf und zur Erholung unserer Kräfte bestimmt, und also die Ruhe des Körpers und aller seiner Verrichtungen hierzu unentbehrlich ist; bei einem angefüllten Magen aber unmöglich diese Ruhe statt haben kann, weil die Verdauungskräfte angestrengt werden, so ist das Essen zur Schlafzeit in der That die unsinnigste Handlung, die ein vernünftiger Mensch, der seine Gesundheit schätzt, begehen kann.

Das späte Nachtessen verhindert aber nicht allein den Schlaf, sondern da sich beim Schlafen die Nerven in einer Art von Erschlaffung befinden, so kann auch die Verdauung nicht so gut vollbracht werden. Der Schaden ist also zwiefach.

Die Sache verhält sich freilich etwas anders bei gesunden kraftvollen Menschen, die sich stark bewegen oder schwere Arbeiten verrichten; bei solchen wird das Verdauungsgeschäft geschwind vollendet, der Magen ist in einigen Stunden wieder leer. Der Landmann genießt mit gutem Appetit ein derbes Frühstück, ein reichliches Mit-

tagsessen, sein Vesper- und Abendbrod. Allein der Pflug, die Sense, der Dreschflegel sind auch eine ganz andere Verdauungshülfen wie die Nähnadel, die Schreibfeder u. s. w.; der größere Verlust an Kräften bei den erstern erfordern übrigens auch einen stärkeren Ersatz wie bei den letztern.

Schwächlichen Personen ist jedoch zu rathen, lieber öfter zu essen wie zu viel auf einmal; denn ein schwacher Magen verdauet weit leichter ein geringes Maaß von Speisen, wie ein starkes.

Die einfachsten Speisen sind zur Nahrung die besten. Viele Mischungen gefallen zwar dem Geschmacke, sind aber der Gesundheit nachtheilige. Nahrhafte Speisen heißen die, welche viel Gallerte enthalten; nur diese ist nährend, die harten wässerichten und salzichten Theilchen gehen wieder aus dem Körper heraus. Nahrhafte Speisen wären zwar der Natur am angemessensten, da man aber aus Lüsternheit fast allezeit etwas mehr genießt, wie man eigentlich bedarf, so bekäme man zu viel Nahrungssaft, wenn man beständig solche gallertartige Speisen wählte, und würde zu vollblütig: daher muß

man darauf sehen, den Körper so wohl hinlänglich zu nähren, als gehörig anzufüllen, und daher Speisen wählen, die diesem zweifachen Zwecke entsprechen.

Eine sehr wichtige Gesundheitsregel ist: wo möglich nur einerlei Speise zu genießen, und das Gericht, was am besten schmeckt, zuerst zu essen. Aus einfachen Speisen bereitet der Magen einen guten Nahrungssaft, und dieser erzeugt viel bessere Säfte; ißt man sich an einem Gerichte satt, so wird man von dem andern nur kosten und vor Ueberladung gesichert seyn. Mannigfaltigkeit der Kost erregt künstlichen Appetit, wer sich hingegen einer ganz einfach zubereiteten Kost bedient, der hat keinen Reiz mehr zu essen, wie sein natürliches Bedürfniß verlangt.

Die Reihefolge der Gerichten wird am besten so geordnet, daß mit den schwerverdaulichen Speisen der Anfang gemacht wird, und die andern zuletzt kommen, weil die erstern mehr Verdauungskraft, Galle und Speichel wie letztere erfordern, und diese schon verbraucht sind, wenn jene bis zuletzt verspart werden. Ueberhaupt sind die Kräfte des Magens, wenn er noch nicht stark

ausgedehnt ist, weit stärker wie nachher; auch erfordern die schwerern Speisen längere Zeit zur Verdauung.

Mit der Suppe den Anfang machen, ist unrecht und schädlich: sie ist ein Getränk, welches nicht lange im Magen bleibt. Der Körper bekommt durch sie nichts körnichtes, sondern wässerichtes, der Magen wird aufgeschwellt, und der Appetit für die folgenden Speisen benommen. Auf die Spannung folgt Erschlaffung, so daß man eher satt zu seyn glaubt, wie man es wirklich ist. Als eine aufgelöste Flüssigkeit erfordert sie wenig Verdauung, der Magen wird dadurch der Thätigkeit entwöhnt und geschwächt. Nur Kranken und Kränkelnden ist sie wegen ihrer leichten Verdaulichkeit zu überlassen, jedoch auch diesen schaden, nicht genug verdünnte Kraftbrühen, weil sie theils erschlaffen, theils für sie schwer zu verdauen sind.

Es ist besser in Gesellschaft wie allein zu speisen. In Gesellschaft schmeckt es besser, man ißt langsamer, und man ist gewöhnlich heiterer und munterer, und die Verdauung wird allerdings dadurch befördert; selbst ein geringes

Uebermaaß schadet weniger beim gleichzeitigen Genusse des Frohsinns und der geselligen Freude, desto mehr aber Unmuth und Traurigkeit. Allein hat man selten die Stimmung dazu, verschlingt die Speisen oft geschwind und ungekaut, um bald wieder zu seinen Geschäften zurückzukehren. Beim Essen zu lesen oder sonst den Geist anzustrengen taugt ebenfalls nichts.

Wie alle gute Dinge unter dem Monde leicht misbraucht werden können, so auch die gesellschaftlichen Diners und Soupers. Ueber die Munterkeit der Gäste vergißt man oft, seinem Appetit Grenzen zu setzen. Die Verdauung geht schon über Tische von statten, der Magen wird durch das langsame Essen nur allmählig angefüllt, er verlangt immer nach mehrerm, zumal wenn Abwechselung und Wohlgeschmack die Lüsternheit reizt. Die Menge der Gerichte ist in allen Fällen zu vermeiden; sollten wir denn bei zwei oder drei Schüsseln nicht eben so vergnügt und heiter seyn können, wie bei mehrern! Man muß zwar langsam aber nicht lange essen; die Mahlzeit muß höchstens eine Stunde dauern.

Nur an einer mäßigen Tafel, zu welcher

der Geiz und die Verschwendung keinen Zutritt haben, hört man jene sinnreiche Einfälle, jene geschmackvollen, mit attischen Salze gewürzte Gedanken und Gespräche, die uns an die Freuden der Göttermale im Olymp erinnern.

Eine mäßige Bewegung vor Tische ist überaus zuträglich; sie verstärkt den Kreislauf des Bluts, erhöhet die Verdauungskräfte und befördert die Absonderung der Magensäfte. Zu starke Bewegung aber stört den Appetit, und schwächt vermöge der Mitleidenheit der übrigen Theile auch die Kräfte des Magens; schnelles Essen nach heftiger Bewegung verursacht leicht Magendrücken und andere Beschwerlichkeiten. Man muß wenigstens eine halbe Stunde vor Tische ruhig seyn. Ermüdete können selten nur eine gewöhnliche Mahlzeit vertragen.

Eben so ist eine sanfte, mäßige Bewegung nach dem Essen der Verdauung sehr zuträglich: sie befördert die Wirkung der Eingeweide auf die Speisen, schüttelt sie besser durch einander, befördert die Bewegung der Säfte, vermehrt die Absonderungen und also auch die Menge der auflösenden zur Verdauung unent-

behrlicher Magensäfte. Starke heftige Bewegung nach dem Essen oder während der Verdauungszeit ist hingegen durchaus schädlich: alle Säfte versammeln sich nämlich zu dieser Zeit gegen den Mittelpunkt des Körpers, den Magen; bei starker Bewegung und vermehrter Ausdünstung werden diese aber nach den äußern Theilen getrieben und dem Magen entzogen. Jedes Thier empfindet nach der Mahlzeit eine gewisse Trägheit; man folge diesem Winke der Natur verhalte sich ruhig und unternehme höchstens nur solche Geschäfte, die weder Körper noch Geist anstrengen, dann wird man bald wieder heiter werden.

Sobald die Speisen im Magen sind, fängt das wichtige Verdauungsgeschäft an, wo er Kräfte braucht, die ohne Nachtheil nicht gestört und unterbrochen werden können. Das ganze Verdauungsgeschäft dauert viel länger, wie die meisten sich einbilden, mithin sind die ersten Nachmittagsstunden in keiner Absicht zu anstrengenden Arbeiten sehr vortheilhaft. Der Uebergang des Speisesafts ins Blut, welcher in der dritten oder vierten Stunde, bei Leuten von schwacher langsamer Verdauung, auch wohl noch

später erfolgt, kann nicht ohne einigen Reiz geschehen, der bei sehr empfindlichen Personen bis zur merklichen Beschwerde und Uebelkeit ausarten kann.

Nervenschwache Personen, hypochondrische Kranke bekommen daher um diese Zeit sehr oft ihren Paroxismus; es überfällt sie plötzlich eine unbeschreibliche Angst, Beklemmung, Neigung zur Ohnmacht, ohne äußere Veranlassung.

Ueber den Nutzen oder Schaden des Mittagsschlafs ist man im Streit: einige behaupten, es sey gut, nach dem Essen zu schlafen, andere verwerfen diese Gewohnheit als schädlich. Die erstern sagen, die Verdauung wird dann am vollkommensten bewirkt, wenn alle übrige Verrichtungen des Körpers ruhen, weil dann die Kräfte des Magens am ungestörtesten wirken können und folglich am stärksten sind. Dies sieht man an den Thieren, *) welche nach dem Futter schlafen, und an den Menschen, welche sich dabei wohl befinden und fett werden. Die letztern

*) Man gab zwey Jagdhunden von gleichem Alter und von gleicher Stärke ein gleiches Maaß von Speisen von einerlei Beschaffenheit. Der eine wurde mit auf die

behaupten hingegen, daß die Verrichtungen der Nerven zur Verdauung unentbehrlich sind, und daß, da diese während des Schlafes unwirksam sind, und die willkührliche Bewegung, welche die Wirkung der Eingeweide, durch die peristaltische Bewegung auf die Speisen befördert und vermehrt, beim Schlafen unterbrochen wird, zwei Hauptstücke der Verdauungskräfte fehlen.

Thiere, welche man zur Vertheidigung des Mittagsschlafs anführt, nähren sich größtentheils von so harten, schwerverdaulichen Nahrungsmitteln, daß sie zu ihrer Verarbeitung große Dauungskräfte nötig haben. Bei dem Menschen kann der Mittagsschlaf nicht wohl als allgemeine Regel gelten, und es ist besser, nur so viel zu essen, daß um diese Zeit keine Neigung zum Schlaf entstehe. Hat die Gewohnheit einmal etwas Schlaf zu dieser Zeit nothwendig gemacht, so sey es nur ein leichter kurzwährender Schlummer.

Jagd genommen, der andere blieb ruhig zu Hause liegen. Bei der Oeffnung des ersten fand man die Speisen im Magen ganz unverdaut, in dem Magen des zweiten waren sie völlig verdaut.

Eine solche Mittagsruhe ist bei schwachen Verdauungskräften eher nothwendig wie bei starken, überhaupt bei zärtlichen mit dem Kopfe arbeitenden Menschen, die aber über die Jünglingsjahre hinaus sind, nach reichlichen schwer zu verdauenden Mahlzeiten, bei warmer Witterung und in heißen Gegenden. Die Erfahrung lehrt, daß in dieser Absicht ein kurzer oft nur wenige Minuten dauernder Schlummer hinlänglich und einem zu langen Schlafe vorzuziehen sey, denn in diesem Falle geht durch die verstärkte Ausdünstung mehr verloren wie gut ist. Meistentheils ist schon eine ruhige Lage des Körpers bei verschlossenen Augen, auch ohne eigentlichen Schlaf, eine viertel oder halbe Stunde lang hinreichend.

Auch die Lage bei dem Mittagsschlaf ist nicht gleichgültig. Am besten ist eine senkrechte nicht horizontale Lage, indem sonst leicht Kopfweh entsteht, wenn der Magen auf die unter ihm liegenden Eingeweide drückt, so daß das Blut dadurch nach dem Kopfe steigen muß.

Die Erhaltung der Ruhe des Gemüths, die Vermeidung des Zornes und anderer heftigen Gemüthsbewegungen, sind zu einer guten Ver-

dauung unentbehrlich. Der Zorn bei und nach den Essen erregt oft Uebelkeiten, Beängstigungen, Erbrechen, ja oft Schlagflüsse und den augenblicklichen Tod.

Das Trinken wird zur Verdauung und Auflösung der Speisen unumgänglich erfordert. Viel sitzende Personen, besonders Frauenzimmer trinken gewöhnlich wenig, und leiden daher auch an Verdauungsschwäche. Reichliches Trinken hindert die Verdickung des Bluts und die Verstopfung der kleinen Gefäße, führt die scharfen sich im Blute erzeugenden Theile aus, und befördert gewisse nötige Absonderungen aus der Blutmasse, z. B. der Galle und des Magensaftes.

Eigentlich soll man trinken, wenn man durstig ist, und aufhören, wenn der Durst gestillt ist; da aber die meisten künstlichen Getränke den Geschmack reizen, so wird diese Regel häufig übertreten. Wasser ist das einzigste Getränk, das nicht leicht über den Durst getrunken wird, und eben daher auch das natürlichste.

Man muß mehr trinken wie essen, denn das, was in den Körper gebracht wird, muß eben die Zubereitung haben, wie das, was schon

darin ist, und wir haben mehr flüssige wie feste Theile, so wie auch mehr flüssige wie feste Theile abgesondert werden.

Man muß ungefähr noch einmal so viel Flüssigkeit als trockne Nahrung zu sich nehmen; jedoch kann diese Rgel weder ganz genau beobachtet werden, noch für alle Fälle untrüglich seyn. Jahreszeit, Witterung, Kälte und Wärme, die Beschaffenheit der Speisen, die geringere oder größere Bewegung verlangt bald mehr, bald weniger Getränke. Der Durst indessen ist ein noch weit sicherer Führer, wie der Hunger, und wer bloßes Wasser zu trinken gewohnt ist, wird nicht leicht irren. Das Vielsitzen mancher Personen ist nie die Ursache des Wenigtrinkens, sondern vielmehr ihre kränkliche Umstände. Bei hinlänglicher und schicklicher Auswahl der Speisen würde jedermann seinen wahren Bedürfnisse gemäß trinken. Die Empfehlung des reichlichen Wassertrinkens ist daher auch bei Personen jener Art so lange unnütz, als ihre übrige Lebensart nicht geändert wird.

Je mehr man ißt, je trockner die Speisen sind, desto mehr muß man trinken. Pflegmatische

haben

haben weniger Neigung zum Trinken, wie Personen von feurigen Temperament; arbeitsame müssen mehr trinken wie vielsitzende; und im Sommer muß man mehr trinken wie im Winter, um den Verlust der Feuchtigkeiten zu ersetzen.

Des Morgens nach dem Aufstehen fühlt man gewöhnlich ein Bedürfniß zu trinken, welches insgemein mit Thee, Kaffee oder anderem warmen Getränke gestillt wird. Weit besser würde ein Glas reines frisches Wasser seyn, welches um diese Zeit nur verwöhnten Personen unangenehm seyn und den Magen beschweren kann; einige Zeit darauf ein Stück gutes Brod mit Obst oder mit Butter wäre das beste Frühstück, wodurch Magen und Eingeweide gereinigt, Blut und Säfte erfrischt und der ganze Körper gestärkt werden würde. Einige Tassen süßer Milch mit einem Stück Brod, sind im Frühling und im Sommer bei nicht verschleimten oder verdorbenen Magen eine gute Morgenspeise.

Vor der Mahlzeit unmittelbar zu trinken ist darum nicht gut, weil der Magen dadurch

aufgetrieben und zur Verdauung der Speisen unfähiger gemacht wird; auch wird durch das Anfüllen des Magens mit Wasser die vorräthige Galle und der Magensaft zu sehr verdünnt, folglich die Verdauung gehemmt.

Auch unter dem Essen taugt, wie schon oben bemerkt worden, das Trinken nichts, indem dadurch der Magen nur angefüllt wird, und nicht die zur Sättigung erforderliche Menge Speisen erhält. Hitzige Personen können jedoch, besonders im heißen Sommer, das Trinken bei Tische nicht gut entbehren; auch ist es zu dieser Zeit um so nöthiger oder wenigstens unschädlicher, weil die zur Auflösung der Speisen dienende Galle dann einer Verdünnung noch mehr bedarf.

Im Winter, wenn man eben nicht sehr austrocknende und gesalzene Speisen genießt, hat man weniger Neigung über Tische zu trinken. Gewöhnlich enthalten unsere Speisen schon an der Suppe und an den Brühen einen reichlichen Zusatz von Flüssigkeit.

Es wäre uns allen sehr zu empfehlen, bloßes

Wasser zum Tischtrunke zu wählen, damit man nur dann trinke, wenn die Natur dazu einladet.

Ein mäßiger Genuß des Weins über Tisch, ist eigentlich nicht zum Durstlöschen, kann auch wegen der geringern Menge den Magen nicht so überschwemmen, ist daher eher zu gestatten, ob er gleich zu anderer Zeit noch zweckmäßiger wäre.

Manche geben den Rath, nicht zu trinken, ohne etwas dabei zu essen; wer aber bloß nach Bedürfniß zu trinken pflegt, hat dies nicht immer nötig. Wer hingegen einmal mehr, wie ihm eigentlich angemessen wäre, oder hitzige, reizende, berauschende Getränke trinkt, thut immer wohl, etwas Brod oder andere feste Speise dazu zu genießen.

Man muß seinen Durst mit langsamen und mäßigen Zügen löschen. Allzustarke Züge stören die ganze Verdauung und machen Gährungen und Blähungen. Wer geistige Getränke in kurz abgesetzten Zügen einschlürft, wird von einer kleinen Menge berauscht werden.

Obgleich viel Getränke den Magen stark ausdehnt und ihn belästiget, so ist es doch nicht

so beschwerlich, wie allzu viele Speise. Jedes Getränk erschlaft den Magen; Personen, denen es an der nötigen Spannkraft der Gedärme fehlt, müssen daher nicht zu viel trinken: sie schwächen dadurch die Verdauung, verdünnen zu sehr die Säfte, und die Speisen werden zu schnell durch den Darmkanal wieder abgeführt. Je dichter die Blutmasse ist, desto stärker ist der Körper; vieles Getränke verwässert die erste zu sehr und aus Schwäche der Blutmasse entsteht auch schwacher Nahrungs- und Nervensaft, folglich allgemeine Schwäche des Körpers; die Nieren- und Harnwege werden durch die häufigen Absonderungen zu sehr erschlafft. Die Thedensche Wasserkur verdient daher wenig Nachahmung.

Uebrigens zeigt sich die Macht der Gewohnheit auf den thierischen Körper nirgends deutlicher wie bei der Lebensordnug. Verändert der gesunde Mensch seine gewohnte Kost auf einmal, und genießt er solche Substanzen, woran er nicht gewöhnt ist, so leidet seine Gesundheit ohne Zweifel dabei: wer sich an mehlichte Pflanzenkost gewöhnt hat, und nun thierische Kost in

beträchtlicher Menge genießen will, der bekommt Fieber und wird vollblütig; ist im Gegentheil jemand an thierische Kost gewöhnt, und fängt nun auf einmal eine Pflanzendiät an, so stürzt er sich in die Gefahr, seine Stärke zu verlieren, und sich eine fehlerhafte Verdauung zuzuziehen.

Hier ist der Ort, etwas von dem Gebrauche des Tobaks zu sagen.

Das Rauchen des Tobaks ist weder Speise noch Trank, und doch stillt es beide: indem dadurch die Speicheldrüsen gereizt, die Absondederung des Speichels vermehrt und die trockne Mundhöhle befeuchtet wird, so verliert sich der Durst; die Nervenbetäubende Kraft des Tobaks unterdrückt das Gefühl des Bedürfnisses, Speisen zu sich zu nehmen und den Hunger zu befriedigen. Allein dies sind Wirkungen, wodurch die Stimme der Natur eingeschläfert und der Gesundheit geschadet wird.

Bei Leuten, die des Rauchens nicht gewohnt sind, kennt man die üblen Folgen: Betäubung, Erbrechen, Durchfall, sind Wirkungen, die jeder, der sich dem Schmaucherorden einweihen will, aushalten muß.

Das mäßige Tobakrauchen kann unterdeß folgende gute Wirkungen haben: es lindert Schmerzen, durch seine betäubende Kraft; bei der serösen Bräune ist es ein gutes Mittel, um den Auswurf der scharfen Feuchtigkeit zu befördern; die erste Pfeife des Morgens befördert den Stuhlgang, durch seinen flüchtigen Reiz, den es auf den ganzen Darmkanal verbreitet; es wirkt auch auf die Verdauung bei Personen, die dabei nicht ausspucken; es sichert gegen den Scharbock oder sogenannten Scorbut im Munde; es macht munter und zum Studiren aufgelegt, die Zerstreuung hört auf, die Gedanken werden gesammelt und auf einen Gegenstand gerichtet; das Blut wird in eine stärkere Bewegung gebracht; es lockt den Speichel und Schleim zum Auswurf. In so fern also der Schleim ein Vehikel ansteckender Krankheitsmaterien werden kann, die sich beim Einathmen der damit geschwängerten Luft mit dem Speichel verbinden, kann zu solchen Zeiten, auch wenn man zu einen Kranken gehen muß, eine Pfeife Tobak gute Dienste leisten. Man sagt, der Tobacksrauch verbessere die Luft, aber das ist nicht

wahr, es ist damit wie mit allen andern Räucherungen: der Geruch der Luft wird durch Beimischung starker riechender Bestandtheile wohl abgeändert aber keineswegs verbessert. Die Salpetertheilchen, die allenfalls beim Verbrennen des Tobacks Lebensluft geben, sind wenigstens viel zu unbedeutend.

Aus allen diesen guten Wirkungen folgt aber weiter nichts, als daß das Tobacksrauchen nur als ein Arzneimittel gebraucht werden sollte.

Uebermäßiges Tobacksrauchen macht hager und abgezehrt, macht die Säfte scharf, betäubt die Nerven, verdirbt die Verdauung und Chilifikation, raubt der Jugend die blühende lebhafte Farbe, löset die flüssigen Theile des Körpers zu sehr auf, stumpft folglich Verstand, Witz und das Feuer der Einbildungskraft ab, und macht die schönsten Gaben des Körpers und des Geistes bei guter Zeit im Rauche aufgehen; auch macht das Tobacksrauchen die Zähne gelb und schwarz, *) macht einen unangenehmen Ge-

*) Man empfielt gegen dieses Uebel folgendes Mittel: 8 Loth Mekkabohnen wie zum Kaffe braun gebrannt, mi-

ruch aus dem Munde und verbreitet ekelhafte Wirkungen über die ganze Person des Rauchenden, über Kleider, Bücher, Geräthe u. s. w.

Den an sich verwerflichen Gebrauch des Tobackrauchens macht indessen die Gewohnheit, ein sehr mäßiger Gebrauch und die Beobachtung nach folgender Regeln, minder schädlich.

Wer aber einen schwachen Magen hat, und noch dazu ausspuckt, soll nicht rauchen; es ist ein Vorurtheil, daß durch häufiges Trinken der ausgeworfene Speichel ersetzt werde. Man vertauscht nicht ohne den größten Nachtheil ein rohes Getränk, welches verdaut zu Milchsaft und Blut werden muß, gegen einen der zartesten, kräftigsten und auflösendsten Säfte des menschlichen Körpers; eben so müssen sich magere, trockne, schwächliche, hitzige Personen des Tobackrauchens gänzlich enthalten, sie haben ohnehin zu wenig Säfte, und der Toback trocknet noch mehr aus; auch ist denen, die viel husten, besonders die

sche dazu, Gummilak, Caßkarill, von jedem 2 Loth, Romeralaun ein halb Loth. Alles wie zu Sand, nicht aber wie zu Mehl, gestoßen; füge 1 Loth frische geriebene Zitronenschalen hinzu; mit diesem Pulver die Zähne geputzt, macht sie rein und vertreibt den Geruch.

einen trocknen Husten haben, das Rauchen schädlich. Wer zu reizbare Speicheldrüsen hat, und durch den Reiz des Tobacks viel Speichel in die Mundhöhle ergießen, der darf nicht rauchen.

Hingegen kann das Tobacksrauchen Bejahrten, wenigstens längst Erwachsenen, vorzüglich dicken, saftvollen, phlegmatischen, katharrhalischen Körpern nützlich seyn, indem dadurch der Abgang des Schleims und ein lebhafterer Kreißlauf des Bluts bewirkt wird.

1) Der Toback, den man raucht, muß gut seyn, er muß leicht, trocken, von guten Geruch seyn, nicht auf die Brust fallen, noch auf der Zunge beißen, keine Angst, Uebelkeiten, Schwindel und kalte Schweiße erwecken, er muß nicht knistern, wie Pulver. Auch sind bleierne Behälter nicht gut, weil das Blei verkalkt, mit dem Toback vermischt und dadurch sehr gefährlich werden könnte.

2) Man rauche nicht gleich nach, noch weniger kurz vor dem Essen, sondern 3 oder 4 Stunden vor oder nach dem Essen, weil sonst der zur Verdauung nötige Speichel verloren geht. Des Morgens beim Frühstück, Nachmittags um

4 oder 5 Uhr und des Abends vor dem Schlafengehen ist die beste Zeit dazu, ohne viel auszuspucken, noch weniger etwas von dem Speichel hinabzuschlucken, denn dies ist schädlicher, als wenn er ausgeworfen würde.

3) Man hüte sich, den Dampf zu verschlukken oder in die Lunge zu ziehen, und spüle nach dem Rauchen den Mund jederzeit mit frischen Wasser aus.

4) Man rauche seine Pfeife in langsamen Zügen, dampfe nicht zu stark, und trinke dabei reichlich Wasser, leichtes Bier und andere nicht erhitzende Getränke.

5) Man bediene sich zum Rauchen langer Röhre, an deren innern Wänden das scharfe höchst schädliche Tobacksöl sich gleich dem Ruß am Kamin ansetzt, und halte sie sehr reinlich; die irdenen Pfeiffen sind am vorzüglichsten.

Eben so verhält es sich auch mit dem Schnupfen des Tobaks: der arzneimäßige Gebrauch desselben kann nützlich seyn, der tägliche Gebrauch desselben ist aber unnütz und oft schädlich.

Die scharfe reizende Kraft des Tobacks wirkt

heftig auf die Geruchsnerven, und erregt durch Sympathie Nießen, d. h. eine konvulsivische Erschütterung des Zwerchfells und der Lungen, welches Blutflüsse aus der Nase und den Lungen, Brüche und Augenkrankheiten erzeugen kann. Bei denen, die ihn gewohnt sind, äußert er diese Wirkung seltener, weil ihre Geruchsnerven endlich abgestumpft und unempfindlich werden. Das Blut wird stärker zur Nase und zum Gehirn gelockt; es entsteht Schwindel, Kopfweh, rothe Augen. Die Schleimabsonderung wird vermehrt, die Nase wird triefend, die Schleimhaut wird erschlafft, und es kann Gelegenheit zu Nasenpolypen geben. Die Feinheit des Geruchs, die Deutlichkeit der Stimme geht verloren, er schwächt das Gesicht, indem er ihm die nötige Feuchtigkeiten entzieht, erschwert das Gehör, das Athemholen, stumpft den Geschmack ab, fällt bei unmäßigen Gebrauche in Menge in den Magen, und verdirbt die Verdauung. Er hat vielleicht noch eine andere schlimme Wirkung auf die Verdauungswege: indem er nämlich die Nase verstopft und zum Athemholen unfähig macht, gewöhnt man sich allein mit dem Munde

Athem zu schöpfen, und diesen stets etwas offen zu halten, man athmet natürlich auch öfter und mühsamer. Hierdurch verschluckt man einen Mundvoll Luft nach dem andern, und erzeugt wahrscheinlich jene beschwerliche, hypochondrischen Tobacksschnupfern so gewöhnliche, Flatulenz.

Der Schnupstoback verdient also auch nur unter gewissen Umständen, als Arznei, sein Lob. Er kann z. B. bei manchen Kopf- Augen- und Ohrenkrankheiten anstatt eines Fontanells dienen; für träge, schläfrige, pflegmatische Personen ist eine Prise zuweilen eine heilsame Erschütterung und Reizung; als Reinigungsmittel der Nase ist des Morgends eine Prise dienlich.

Das Tobackskauen ist eine Delikatesse der Holländer, besonders der bessern Klasse, denn die niedrige pflegt nur zu rauchen. Es ist für sie aber auch eine wohlthätige Arznei gegen den Scorbut, der in Holland fast eine allgemeine Krankheit ist.

Fünfter Abschnitt.

Von den Ausführungen.

Eben so nothwendig wie die Ernährung des Körpers, ist die Entledigung desselben von den überflüssigen, schädlichen und verdorbenen Theilen. Nachdem in den Gedärmen der feinste Saft aus den Speisen gesogen und zurückbehalten worden, entledigen sich die Gedärme des groben Ueberrestes desselben. Wenn der Nahrungssaft zu Blut geworden ist, so gehet ein Theil desselben durch die Ausdampfungsgefäße der Lungen, die Schweißlöcher der Haut, und durch die Absonderungen in den Nieren, vermittelst der Blase und des Harngangs zum Körper heraus. Es ist leicht zu begreifen, daß die unordentliche und gehemmte Absonderung dieser schädlichen Theile dem Körper sehr nachtheilig seyn müsse.

Aber nicht allein schädliche und in Verderbniß übergegangene Materien, sondern auch nützliche Säfte, wenn sie im Ueberflusse vorhanden sind, schafft die Natur bei gesunden Menschen zum Vortheil des Körpers weg; z. B. die Milch, den Saamen, das Blut.

Außer jenen drei vorzüglichen Ausführungswegen, dem Stuhlgang, dem Harn, und der unmerklichen Ausdünstung, wählt die Natur oft auch ungewohntere Reinigungswege. Vollblütige Jünglinge bluten aus der Nase, Aeltere bekommen die goldene Ader, andere Geschwüre, Speichelfluß u. s. w. Sehr übel würde man, durch Unterbrechung dieser oft beschwerlichen, aber wohlthätigen Anstalten der Natur, sich rathen. Manche schwitzen unter den Armen, oder haben schwitzige Hände, Füße, oder mancherlei Ausschläge im Gesicht, oder an andern Theilen. Diese oft lange schon von der Natur zum Auswurf gewisser unnützen Theile benutzten Wege, dürfen nicht verstopft werden. Streng beobachtete Reinigung des Körpers ist das einzige Mittel diesen Unannehmlichkeiten abzuhelfen oder sie erträglich zu machen.

Da wir täglich durch Speise und Trank unbrauchbare Theilchen zu uns nehmen, so ist es auch nötig, daß wir täglich Leibesöffnung haben. Wenn der grobe und zur Ernährung des Körpers weiter nicht taugliche Theil der Speissen sich zu lange in den Gedärmen aufhält, so wird dadurch die Absonderung eines gesunden Nahrungssaftes gehindert, derselbe wird, so wie durch ihn die ganze Masse der Säfte verdorben; es entstehen Spannung und Drücken des Unterleibs, Blähungen, Aufstoßen, Kopfschmerzen, schwerer Athem, Krämpfe; man wird verdrossen, kraftlos, träge, der Blutumlauf in den Gefäßen des Unterleibes stockt, und der ganze Umlauf wird folglich gestört.

Bei Gesunden erfolgt die Ausleerung gewöhnlich einmal oder zweimal des Tags, nach der Beschaffenheit des Individuums, Abends oder Morgends.

Mit Verstopfung geplagte thun wohl, auch in Ermangelung alles Triebs und Anreizes zum Stuhlgang, täglich Morgens, zu einer bestimmten Zeit den gewöhnlichen Ort zu besuchen, und geduldig abzuwarten, auch durch einige Anstren-

gung die Auslernng so lange zu befördern, bis sich endlich die Natur gewöhnt, die ihr angewiesene Zeit zu halten. Ich kenne kein vortreflichers, milder reizenderes Mittel eine naturgemäße Oeffnung beständig zu erhalten, wie der Genuß des Obstes, besonders des Morgens, und ich rathe einem jedem, der daran leidet, sich an dieses Frühstück zu gewöhnen und es außerdem auch gekocht zu speisen. Hilft diese Diät nebst Verminderung der Fleischkost und anderer harten Speisen, täglicher Bewegung in freier Luft nicht, so liegt die Ursache tiefer verborgen, und der Arzt muß um Rath gefragt werden.

Der Stuhlgang muß weder allzuflüssig noch allzuhart seyn. Hart und trocken wird er bei sonst guter Gesundheit, durch starke Arbeiten, hitzige Getränke, langes Fasten, indem wegen des längern Aufenthalts um die Gegend der Milchgefäße, welche sich nah bis an den Anfang der dicken Gedärme erstrecken, der nahrhafte oder milchichte Theil aus den Speisebrey bis auf den letzten Tropfen ausgesogen wird, und nichts wie eine harte trockne Masse übrig bleibt. Solcher Stuhlgang ist daher oft ein Zei-

chen

chen lebhafter Verdauung, die bei fester Konstitution meist statt findet.

Harter verhaltener Stuhlgang, der aus der Erschlaffung des Darmkanals oder zu großer Reizbarkeit und krampfhafter Verschließung der Gedärme entsteht, theilt dem Blut unnütze und schädliche Theile, und der Haut des Gesichts eine gelbliche Farbe mit. Allzu kugelhafter Abgang, der auch übrigens gesunden Menschen eigen ist, verursacht Kopfschmerzen, Fieber u. s. w., muß durch dünne schlüpfrig machende Nahrungsmittel, besonders durch rohes und gekochtes Obst, Pflaumenbrühen, wie ich schon vorher bemerkt habe, gehoben werden.

Das Verhalten der Blähungen oder das Unterdrücken des Reizes zum Stuhlgang, kann leicht gefährliche Folgen haben. Die letztere Empfindung vergeht, und kommt lange nicht wieder. Der in dem Mastdarm angesammelte Stuhlgang dehnt denselben aus, giebt zur blinden goldenen Ader und zu Vorfällen des Mastdarms Gelegenheit.

Dünner und allzu häufiger Stuhlgang findet bei denen statt, die viel und über Vermögen

ihrer Dauungskräfte zu sich nehmen, weshalb die Speisen unverarbeitet und früher wie sie verdaut sind, durch die allzu geschwinde peristaltische Bewegung des Darmkanals, wieder ausgeworfen werden. Daher kommt es, daß unmäßige und dabei schwache Leute magerer sind, wie andere bei sparsamer Diät. Man kann am Stuhlgange wahrnehmen, wie viel und was für Nahrungsmittel, jemand zu sich genommen hat, ob seine Verdauungskräfte stark genug oder zu schwach sind; denn, aller unverähnlichter Speisebrei wird in schwachen Gedärmen scharf und niemals nahrhaft.

Solchen Personen sind daher Milch, Eier, dünne Brühen, zartes Fleisch, weiche Gemüße dienlich, und nicht anders wie bei wahrem Hunger. Mäßig ist nicht, wer nur wenig in Vergleichung mit andern ißt, sondern wer nur so viel, wie er vertragen kann, zu sich nimmt.

Die allgemeinen Heilanzeigen eines zu losen Stuhlgangs beziehen sich auf Verbesserung der Verdauung und der fehlerhaften Reizbarkeit des Darmkanals und auf Fortschaffung der verschiedenen Reize. Zur Verbesserung der Verdauung

dienen mancherlei Mittel, je nachdem die Ursachen verschieden sind, die von dem Arzt zu untersuchen sind. Wenn Unwirksamkeit oder Mangel an Galle oder Schwäche und Erschlaffung des Darmkanals zum Grunde liegt, so sind bittere Mittel in Verbindung mit zusammenziehenden und gewürzhaften zu empfehlen. Dabei muß die allgemeine Regel beobachtet werden, daß mit den gelinden angefangen und allmählig zu den kräftigeren fortgeschritten werde.

Die Zurückhaltung des Harns macht das Blut scharf und läßt zu viel Salztheilchen in ihm zurück, verursacht Krämpfe, Gliederschmerzen, Nervenkrankheiten, Schwindel, Blasen und Nierensteine, uud wohl gar Zerreißung der Blase und endliches Unvermögen den Harn zu lassen.

Der Trieb zum Harnlassen muß also nie vorsetzlich untergrückt werden, und wenn der Abgang verhältnißmäßig zu gering ist, muß man ihn durch mäßige Bewegung, dünnes säuerliches Getränk und auf den Urin wirkende Pflanzenspeise, zu befördern suchen. Frauenzimmer können den Harn gewöhnlich länger zurückhalten, wie Mannspersonen.

Der zu häufige Abgang des Harns macht das Blut zähe, dicke und scharf, schwächt den Körper und verursacht dadurch eine zu große Empfindlichkeit. Rührt er aus unschädlichen Ursachen, aus zu vielen Trinken her, so schadet er nicht, ja er ist heilsam, wenn er aus Verminderung der Ausdünstung entsteht.

Die unmerkliche Ausdünstung, welche durch die Haut und durch die Lungen geschieht, ist für den Körper von der größten Wichtigkeit. Sie führt den beträchtlichsten Theil der unnützen und schädlichen Säfte aus dem Körper, da sie innerhalb 24 Stunden mehrere Pfunde beträgt. Ihre Unterdrückung muß natürlicherweise das Blut verderben, indem dadurch so viele schädliche Theile in demselben zurückbleiben.

Es entstehen daraus Schwere der Glieder, Unbehaglichkeit, Schnupfen, Flußfieber, Koliken, Ruhren und mannichfache andere Krankheiten.

Die Regelmäßigkeit der Ausdünstungen erhält das Blut und alle Säfte frisch und rein, befördert die gehörige Ernährung und alle natürtürliche Verrichtungen des Körpers; verursacht

Wohlbehagen und Heiterkeit, und macht die ganze Thätigkeit der Seele leichter und freier.

Die Regelmäßigkeit der Ausdünstung wird befördert durch alles, was die natürliche Wärme des Körpers vermehrt, den Umlauf des Bluts verstärkt, die Säfte im gehörigen Grade flüssig macht, die Haut reinigt und stärkt.

Es tragen also dazu bei: Mäßigkeit, Bewegung, trockne reine Luft, das Reiben, das Waschen und Baden in lauem Wasser und die angenehmen Leidenschaften.

Kalte Speisen und Getränke befördern die Ausdünstung auf die Dauer, indem sie den Körper stärken und die natürliche Wärme vermehren; warme Speisen und Getränke befördern sie zwar anfänglich, vermindern sie aber in der Folge.

Alles dem obigen entgegengesetzte, vermindert die Ausdünstung, als Unmäßigkeit, körperliche Unthätigkeit, Unreinlichkeit der Haut, wodurch die Hautgefäße verschlossen werden, feuchte unreine Luft, zu große und anhaltende Anstrengung der Seelenkräfte, und die unangenehmen Leidenschaften der Traurigkeit und Furcht.

Je schlaffer die Haut und ihre Pori durch Wärme geworden sind, desto häufiger ist die Ausdünstung. Eine zu starke Ausdünstung, die durch zu heftige Bewegung und zu große äußere Wärme hervorgebracht wird und in starken Schweiß ausbricht, ist besonders bei einem schwachen Körper der Gesundheit sehr nachtheilig. Sie entziehet dem Körper bei der Ausführung der unnützen und schädlichen Theile zugleich eine Menge guter Säfte, schwächt und trocknet ihn aus, und macht die Haut, gegen jede geringe Veränderung der Athmophäre, zu empfindlich.

Eine zu warme Bekleidung und das Schlafen unter einer Last erhitzender Federbetten, können daher für die Gesundheit nicht anders wie nachtheilig seyn.

Sehr ängstlich muß man indessen, wegen Unterhaltung der Ausdünstung, nicht seyn: Sie wird von der Natur selbst sehr leicht durch mehrern Urin oder Durchfall ersetzt, wenn sie auch bei den mancherlei Abwechselungen, denen wir unterworfen sind, einmal unterdrückt wird. Nur das plötzliche Zurücktreten des Schweißes, ist in

hohem Grade gefährlich, kann Lähmung, Geschwulst der Drüsen u. s. w. verursachen.

Bei jungen Leuten entstehet oft Nasenbluten, weniger häufig ein Blutauswurf aus dem Munde. Beide rühren, außer gewaltsamen Ursachen, von Vollblütigkeit, zu starker Wallung, oder auch zu vieler Schärfe und einer zu großen Auflösung des Bluts her.

Das Nasenbluten ist nicht so gefährlich wie der Blutauswurf. Doch kann auch letzterer, zumal wenn er ohne Husten und andere Zufälle ist von geringerer Gefahr seyn. Verhütung zu nahrhafter und erhitzender Speisen und Getränke, zu starker und heftiger Bewegung und wilder Leidenschaften, sind Vorbeugungs- und Heilmittel.

Von der Absonderung der Milch und des Zeugungsstoffs ist im ersten Bande die Rede gewesen.

Sechster Abschnitt.

Bewegung und Ruhe.

Es giebt eine zweifache Bewegung und Ruhe, die des Geistes und die des Körpers. Von der letztern hier zuerst.

Die gehörige Abwechselung, Bewegung und Ruhe des Körpers ist eins der wirksamsten Mittel unsere Gesundheit zu erhalten und unser Leben zu verlängern; das Uebermaaß von beiden ist uns auf mannichfaltige Art schädlich.

Ein allgemeiner Maaßstab läßt sich hier nicht fortsetzen: er ist relativ und richtet sich nach dem Alter, der Stärke, dem Geschlechte, dem Temperamente und andern Umständen des Körpers. —

Allgemein gilt indessen die Regel, daß ganz junge Kinder, alte trockne, ausgezehrte, zu starken Ausleerungen geneigte, von schweren Krankheiten genesende Körper, starke Bewegungen weniger aushalten und ihrer weniger bedürfen, wie

die Jugend und das mittlere Alter, wie saftreiche, fette, starke und wenig auslerende Personen.

Vielfältig ist der Einfluß, den die zur Muskelbewegung nötige, wechselsweise Anstrengung und Erschlaffung der Muskeln, theils auf die Muskelfiebern selbst, theils auf die verbundenen und benachbarten Theile, Nerven, Arterien, Venen, Zellengewebe und die darin enthaltenen Säfte äußert. Diese werden dadurch wechselsweise gedrückt, befreit, unterstützt, der Umlauf wird verstärkt, und das Gleichgewicht der Wirkung und Gegenwirkung zwischen den festen und flüssigen Theilen unterhalten.

Uebermäßige Bewegung, welche zu schnell ist oder zu lange dauert und die Kräfte überschreitet, schwächt die Lebenskräfte, das Muskelar- und Nervensystem, macht Wallungen und Kongestionen des Blutes, und daher Erschöpfung, Ohnmachten, Schlagflüsse, Blutflüsse und übermäßige Absonderung der wässerichten Theile des Körpers.

Uebermäßige Ruhe und Unthätigkeit verursacht Stockungen der Säfte, Erschlaffung der

festen Theile und Steifheit der Glieder, daher Fehler der Verdauung, der Zirkulation und der Organisation der Theile.

Bei der Bewegung, die zur Erhaltung, Verbesserung und Stärkung der Gesundheit dienen soll, kommt die Dauer der Bewegung, die Zeit, in der sie angestellt wird, und die Art derselben in Betracht.

Eine heilsame Bewegung muß bis zum Gefühl einer leichten Müdigkeit, bis zum Ausbruch einer gelinden Ausdünstung, und zu einer allgemeinen, durch den ganzen Körper verbreiteten Wärme, fortgesetzt werden.

Die Bewegung muß täglich, und täglich mehr wie einmal, zu einer angemessenen Zeit, geschehen. Es ist nicht genug alle Jahre, alle Monathe, alle Woche sich einmal eine gute Bewegung zu machen. Man irrt gewaltig, wenn man glaubt, der Natur seine Schuld voraus, oder nachzuzahlen, dadurch wird gemeiniglich mehr geschadet, wie genutzt.

Eine heilsame Bewegung muß langsam anfangen, allmählig steigen und stufenweise bis zur gänzlichen Ruhe wieder abnehmen. Diese

Regel kennt jeder erfahrne Reiter. Bewegt sich der Mensch auf einmal zu heftig, so wird das Blut zu sehr und zu schnell fortgetrieben und ausgedehnt, daß es dann nicht so geschwind durch die engen und weniger dehnbaren Gefäße kommen kann. Es macht entzündliche Stockungen, Zerreißungen und Blutvergießungen im Zellgewebe. Das Herz bekommt durch eine übereilte Bewegung auf einmal zu viel Blut, das sich vor demselben anhäuft, Beklemmung, kurzen Athem und Herzklopfen verursacht.

Bricht man im Gegentheil von einer heftigen Bewegung auf einmal ab, so bleibt das Blut in den Blutadern stecken, weil die Gehülfin dieser, die Muskelbewegung aufhört. Die in die Hautgefäße, durch die heftige Anstrengung hineingetriebene Ausdünstungsmaterie, bleibt darin stecken, macht Katharrhen, Flüsse, Steifigkeit der Glieder und rosenartige Entzündungen. Dabei ist noch die Gefahr, daß man sich erkälten und das erhitzte Blut zu schnell abkühlen kann.

Eine Bewegung, die wechselsweise alle Theile des Körpers in Bewegung setzt, ist besser wie eine andere, die sich nur auf einen

einzelnen Theil desselben erstreckt. Springen, Singen, Reden sind nicht so vortheilhafte Bewegungen, wie Gartenarbeit, Spaziergänge, Billardspiel, Ballschlagen; diese beleben den Umlauf der Säfte durch den ganzen Körper, und befördern die thierische Wärme, die Verdauung, die Bearbeitung und die Ernährung, in gleichem Maaße.

Eine gewohnte Bewegung ist, wie die Erfahrung lehrt, heilsamer wie eine ungewohnte. Wer viele Jahre hinter einander immer spatzieren gegangen ist, befindet sich nicht so wohl, wenn er auf einmal zu reiten anfängt.

Die Bewegung ist die beste, die in freier Luft geschieht. Die Luft hat etwas balsamisches und erquickendes, reinigt unser Blut durch die Lungen, färbt und wärmt es, befördert die Eßlust und die Verdauung und ladet nach einer leichten Ermüdung zu einem sanften Schlafe ein. Man bleibe nicht immer auf ebenem Wege: man steige auf Anhöhen, über Felsen, wandle durch Thäler. Es giebt keine Gegend, die wenigstens nicht einige Abwechselungen darbietet, und diese sind für Körper und Geist erquickend.

Eine jede heilsame Bewegung muß ohne alle Anstrengung der Seele mit heiterem Gemüthe, in Gesellschaft eines Freundes unter muntern und scherzhaften Gesprächen, geschehen.

Man muß das Maaß der Bewegung einigermaßen nach dem Wechsel der Jahreszeit einrichten.

In kalten Gegenden oder in mildern zur Winterszeit, im Frühling und Herbst, kann man sich mehr und stärker bewegen, wie in heißen Klimaten und im schwülen Sommer.

Eine helle Luft, die weder zu heiß noch zu kalt ist, stärkt uns, und nimmt unsere durch die Bewegung vermehrten unreinen Ausflüsse desto begieriger auf.

Im Frühling ladet uns das frische grün, der Balsamduft der Wiesen und Felder, der Gesang der Vögel ins Freye. Doch früh im Lenze, wenn der Schnee kaum verschwunden ist, und die Sonne die lange eingeschlossenen Dünste aufzieht, ist das Spatzieren ungesund.

Im schwülen Sommer spatziert man Abends und Morgens, wenn die entkräftende Hitze des Tages gedämpft ist. Allein eine kalte Abend-

luft, zumal wenn sie mit Dünsten und dicken Nebeln gefüllt ist, unterdrückt nach starker Hitze, vorzüglich bei Schwächlichen, die Ausdünstung leicht, und zieht ihnen Rheumatismen zu.

Im Winter, wenn kein Wind, Sturm und Schneegestöber wüthet, bewegt man sich in den Mittagsstunden, etwas wärmer gekleidet, bei hellem Himmel und heiterem Frost.

Bei keiner Witterung ist die Bewegung so nothwendig, wie bei feuchter Kälte, weil bei dieser die unmerkliche Ausdünstung am geringsten und die Einsaugung der Haut am stärksten ist. Bei einer zu heißen trocknen Luft ist eine zu starke Bewegung doppelt schädlich.

Man kann aber nicht genug empfehlen, sich gegen allen Veränderungen der Witterung abzuhärten und zu allen Zeiten ins Freie zu gehn.

Man bewege sich zur Zeit, wo der Magen von Speisen leer, wenigstens nicht mit einer vollen Ladung beschwert ist. Hiervon ist schon oben das Nötige gesagt worden.

Die Arten der Bewegungen kennen in thätige und leidende eingetheilt werden. Die erste, wobei die Muskelkräfte angewendet wer-

den müssen, ist sehr vielfach, und besteht im Gehen, Laufen, Springen, Reiten, Fechten, Ball-Billard-Kegelspielen u. dergl. m. Zur letztern gehören Fahren im Wagen, im Schiffe, Reiben, Baden in Flüssen, Schwanken im Seil u. dgl.

Die thätigen Bewegungsarten sind mehr für Starke, die leidenden für Zärtliche, Schwache und Alte zur Erhaltung der Gesundheit, dienlich.

Das Gehen ist für uns die natürlichste und heilsamste Bewegung. Es reizt zum Essen, reinigt den Magen, öffnet den Leib, befördert den Blutumlauf und die Ausdünstung, und heilt die Schmerzen und Geschwülste, die von zu vieler Ruhe entstanden sind. Nur schade, daß die Füße dabei in Verhältniß mit den übrigen Theilen des Körpers zu viel bewegt werden. Man spatziere daher mit dem Stock in der Hand, damit die Brust und Obertheile zugleich mit bewegt werden. Zu eben dem Zweck wähle man das schon vorhin bemerkte Steigen der Berge hinan und hinab.

Die Jagd ist ein trefliches Mittel, das die Sinne und Nerven auf eine angenehme Art

reizt und durch die abwechselnden Gegenstände in Thätigkeit setzt.

Das Springen und Laufen, so zuträglich es auch ist, wird, wenigstens bei Erwachsenen und Standespersonen, von der Konvenienz verkannt. Freilich muß man nicht anhaltend laufen. Personen von schwacher Brust müssen nicht laufen, wenn sie sich nicht Blutspeien, Kongestionen des Bluts nach dem Kopfe aussetzen wollen, imgleichen nicht die Vollblütigen und die mit dem Kopfe Arbeitenden. Im Winde laufen verursacht Seitenstechen, Lungenentzündung.

Das Tanzen ist eine sehr empfehlenswerthe Bewegung; der ganze Körper nimmt an der Bewegung beim Tanzen Theil; daher jenes thierische Wohlbehagen. Die damit verbundene Musik erheitert die Seele und giebt frohen Muth; die Lieblingsbewegung aller Völker der Erde ist daher der Tanz.

Nur ist zu bedauern, daß diese an und für sich so heilsame Leibesübung, zu häufig durch Misbrauch, Uebertreibung, Unvorsichtigkeit und mancherlei Nebenumstände, mehr schadet wie nützet.

Bei keiner Bewegung ist so viel Vorsicht

nötig,

nötig, wie bei dem Tanzen. Eine allgemeine Regel ist: jeder Ball muß mit Menuets, polnischen und deutschen Tänzen anfangen, und sich damit endigen. Auf den englischen Tanz müssen einige Menuets folgen, und nie muß man sich nach einem angreifenden Tanze zur Ruhe hinsetzen.

Durch übertriebeens Tanzen werden alle Muskeln auf das äußerste angestrengt, eine durch die Ausdünstung verdorbene warme Athmophäre, bringt das Blut in kochende Wallung, es wird so gewaltsam nach der Lunge und dem Kopfe hingetrieben, daß die Gefäße oft nicht Widerstehungskraft genug haben, und daher leicht Lungensucht, Blutspeien und Schlagflüsse entstehen. Durch den Genuß, des Weins, des Punsches wird die Erregbarkeit aller Systeme noch mehr verstärkt; kommt hierzu nun vollends plötzliche Abkühlung in einer Zugluft, oder allgemeines plötzliches Kaltwerden, oder der unbehutsame Genuß stark kühlender Getränke, z. B. des Eises; so ist kein Wunder, wenn jene Folgen auf der Stelle die Thorheit rächen, oder ein lebenslänglicher elender siecher Körper der Lohn ist. Alle diese unselige Folgen sind aber dann am gefährlichsten und gewissesten, wenn

sich schwächliche Personen, und solche, die nur selten tanzen, und einer solchen heftigen Bewegung nicht gewohnt sind, denenselben aussetzen.

Alles Tanzen muß gemäßigt, leicht und zwanglos und ohne alle große Anstrengung und langes Anhalten geschehen.

Der Tanzboden muß kühl, und ohne Staub seyn, sonst bekommt man Husten, Schnupfen; ohne Zugluft, ohne vielen Lichterdampf und von gehöriger Höhe seyn, mit den erforderlichen Oeffnungen. —

Die Bälle müssen nicht bis tief in die Nacht dauern, wo die Winterkälte am strengsten und die Gefahr der Verkältung am größten ist, und die nächtliche Ruhe und Erholung obendrein verloren wird.

Im Sommer und bei schwüler Hitze ist das Tanzen schädlicher: die Natur ist dann nach kühlenden Getränken begieriger und zu schwelgenden Schweißen geneigter, wenn alle festen Theile erschlafft, das Blut dünne, scharf, zur Fäulniß und aufwallenden Hitze geneigt ist.

Das Fechten ist eine trefliche Uebung zur Erhöhung der Muskelkräfte, und durch die man-

nichfaltigen Stellungen und Bewegungen wird der ganze Körper angestrengt; es ist daher besonders im Winter und bei schlechtem Wetter empfehlungswerth. Einen gleichen Werth hat das Ballspielen, besonders mit dem Federball, und das Keglschieben.

Auch das Schwimmen ist eine gute Leibesübung, welches zugleich den Nutzen eines kalten Bads hat und durch die allgemeine Bewegung und Anstrengung nützlich ist. Wer geschwommen hat, ist nicht so ermattet, wie bei einer andern eben so starken Bewegung: da nämlich beim Schwimmen das Blut nach der Peripherie des Körpers getrieben, durch das Wasser abgekühlt und wieder nach innen zurückgetrieben wird, und die Gefäße wieder zusammengezogen werden, so kann die Ermattung nicht so stark seyn, wie bei einer andern gleich starken Anstrengung. Die Kälte des Wassers ist übrigens weniger zu fürchten wie die Erkältung; äußerst gefährlich ist es daher mit erhitztem Körper oder auch nur etwas warm ins Wasser zu springen.

Das Reden, lautes Lesen, Lachen, setzt die Lunge in eine stärkere Bewegung, und

dadurch wird der Kreislauf und die Absonderung in der Lunge vermehrt. Bei dem lebhaften Reden und Athemholen wird der Magen durch das Auf- und Niedersteigen des Zwergfells stärker gedrückt und die Wirkung der Bauchmuskeln auf die peristaltische Bewegung der Verdauungswerkzeuge befördert; daher kommt es vielleicht, daß Frauenzimmer andere Bewegungen eher entbehren können, indem ihnen die Natur eine besonders beredte Zunge und leicht erregendes Lachen verliehen hat. Lesen und Sprechen ist für Gelehrte in Ermangelung anderer Bewegung, eine schickliche Uebung. Noch besser wie Lautlesen ist wohl ein lautes Gespräch in frölicher Gesellschaft. In der täglichen Redeübung liegt unstreitig das Geheimniß, warum Lehrer auf Schulen und Universitäten, ohngeachtet ihrer gelehrten Lebensart, dennoch oft genug ein hohes Alter erreichen. Gleich nach der Mahlzeit muß man die Lunge auf keine Weise stark anstrengen.

Das Singen befördert ebenfalls den lebhaften Blutlauf durch die Lunge und alle Theile des Körpers, und die Lunge sowohl, wie die Eingeweide des Unterleibes, werden vermittelst

der zitternden Bewegung der Luft, welche den Schall hervorbringt, auf eine Art erschüttert, die mit den heilsamsten Folgen verknüpft ist. Sitzende Handwerker, die aus angewohnter Frömmigkeit viel bei ihrer Arbeit zu singen pflegen, tragen hierdurch unwissend und unabsichtlich zu ihrer Gesundheit bei. Auch hat der gemeinschaftliche Gesang, wobei die Empfindungen zu einer gleichen theilnehmenden Stimmung erhoben werden, etwas überaus erheiterndes für den Geist.

Das Blasen auf Instrumenten ist der Lunge schädlich; denn da viel Luft in die Lunge gestoßen wird, und nach und nach sehr wenig wieder herausgelassen werden kann; so wird sie zu sehr ausgedehnt, durch diese Anhäufung des Bluts geschwächt, und es entstehet daher, bei nicht sehr starker Leibesbeschaffenheit, öfters Blutspeien, Husten, kurzer Athem, Lungensucht; zugleich wird der Umlauf des Bluts in den Lungen gehindert, und dasselbe in dem Kopfe angehäuft, daher dergleichen Personen zu Kopfkrankheiten geneigt sind; auch häuft sich das Blut in den Blutadern der untern Gliedmaßen an; ferner wird die Luft mit Gewalt ausgedrückt, die

Bauchmuskeln ziehen sich beständig zusammen, und so werden alle Theile im Unterleibe gedrückt, der Umlauf der Säfte gehindert, und mancherlei Fehler, Verstopfung der Eingeweide, der Leber, Hämorrhoiden, Brüche u. s. w. erzeugt.

Dies sind die vornehmsten aktiven Bewegungen; sie haben unstreitig einen großen Vorzug vor den passiven Bewegungen.

Das Reiten gehört theils zu den aktiven, theils zu den passiven Bewegungen. Wir verhalten uns beim Reiten zugleich thätig und leidend, und es kommt bloß auf den Reiter an, die Bewegung mehr passiv wie aktiv zu machen. Es ist eine der vorzüglichsten Bewegung, indem die Gefäße und Eingeweide auf eine gleichzeitige Art erschüttert, und alle Muskeln des Körpers in abwechselnde gelinde Bewegung und Spannung, gesetzt werden.

Die Bewegung, welche wir von dem Pferde erleiden, wirkt vorzüglich auf die Brust und den Unterleib. Der Reiter muß öfters athmen, und athmet dabei immer eine reine Luft. Für Hypochondristen ist das Reiten eines der vorzüg-

lichsten Heilmittel. Ein mäßiges Traben ist das beste und eigentliche medicinische Reiten.

Das Fahren in Kutschen und Wagen ist eine sehr angemessene Bewegung, welche durch die gelinden Stöße eine die Stockungen der Eingeweide auflösende Kraft äußert, und hypochondrischen, fetten Personen, Wiedergenesenden und dürrsüchtigen Körpern, so lange sie mäßig ist, vielen Nutzen schafft. Dieser Zweck wird aber grade in einen sehr bequemen Wagen, worin man keine Erschütterung empfindet, am allerwenigsten erreicht. Der Wagen muß ganz offen sein, oder doch eine Oeffnung haben. Beim Schlittenfahren findet auch jene erschütternde Bewegung nicht statt.

Eine der gelindesten passiven Bewegungen ist das Reiben des Körpers mit einem Stück Flanell, oder nach Art der Engländer, mit besonders dazu verfertigten zarten Bürsten.

Man reibt den ganzen Körper, vorzüglich den Unterleib, Rückgrat, Arme und Beine. Es reinigt die Haut, löset die stockenden Feuchtigkeiten auf, befördert die Ausdünstung, stärkt die Fasern, und vermehrt die Wärme und Lebhaf-

tigkeit im ganzen Körper. Bei Flüssen, Gicht, Lähmungen bei der Bleichsucht, für alle Bejahrte, Vielsitzende, Hypochondrische, mit Verdauungsübel geplagte Personen, oder solche, die sich keine andere Bewegung machen können, ist das Reiben ein vortreffliches Mittel; ja es hat, die Vortheile der freien Luft abgerechnet, eine weit nachdrücklichere lokale Wirkung, wie das bloße Spazierengehen: eine Tagelang mäßige Bewegung, möchte den Unterleib schwerlich so in Thätigkeit setzen, wie ein halbstündiges Reiben.

Wenn das Reiben nützlich seyn soll, muß es bei noch leerem Magen, am besten in den Frühstunden, oder im Bette liegend vor dem Aufstehen, vorgenommen, gelinde und anhaltend in kreisförmiger, gleicher Richtung, wenigstens fünf Minuten lang, fortgesetzt werden.

Bei Schwäche des Unterleibes und der Nerven überhaupt kann man sich noch weit kräftigere Wirkung versprechen, wenn man Morgends und Abends beim Schlafengehn den Magen und Unterleib mit einem in kaltes Wasser getauchten Schwamme oder wollenen Lappen reibt, welches vor andern stärkenden Mitteln noch den

Vorzug hat, daß es selbst bei noch vorhandenen Unreinigkeiten in den ersten Wegen anwendbar ist.

Gänzlicher Mangel an Bewegung entkräftet weit mehr, wie eine allzu starke Bewegung. Nach einer langen körperlichen Unthätigkeit, erfolgt unausbleiblich ein Unvermögen sich zu bewegen. Die immer ruhig bleibenden Muskeln werden der nötigen Zusammenziehung entwöhnt, ihre Kraft erlahmt; um die Fleischfasern legt sich viel Fett, und macht dieselben, indem es sie erschlafft und schwächt, zur Bewegung ungeschickt. Der Umlauf der Säfte wird langsamer und stockt nach und nach ganz in den kleinen Gefäßen. Hieraus müssen, nach der individuellen Beschaffenheit des Körpers, unzählige Krankheiten und namenlose Uebel entstehen. Wer nur eine kurze Zeit sich in seiner Stube verschließt, wird wissen, wie geschwind die Eßlust abnimmt, Blähungen, Bangigkeit an ihre Stelle treten, wie bald erquickender Schlaf und Empfänglichkeit für Freude entflieht. —

An die gelinden Mittel, den Körper in Bewegnng zu setzen, schließt sich auch der Gebrauch

der Bäder an, und erfordert daher hier einer Erwähnung.

Man gebraucht warme und kalte Bäder. Warme, d. i. lauwarme, nicht heiße Bäder sind insgemein für schwächend gehalten worden; aber nur dann können sie auf den Körper schwächende Wirkung äußern, wenn die Wärme des Bades größer, wie die natürliche Wärme des Körpers ist. Ist hingegen die letztere größer wie die erstere, so sind sie als wahre Stärkungsmittel zu betrachten. Dies beweist der gute Erfolg, den ihre Anwendung in mancherlei Krankheiten von Schwäche gehabt hat. Sie vermindern die Schnelligkeit des Pulses, und zwar um so stärker, als unnatürlicher und schneller der Pulsschlag vorher war und je länger sie fortgesetzt werden. Sie sind daher nicht erhitzend, wie manche glauben, sondern vielmehr kühlend.

Eine ganz vorzügliche Wirkung leisten warme Bäder nach Erhitzungen aller Art, nach großer Ermüdung von Reisen, nach schweren körperlichen Arbeiten, nach Anstrengungen des Geistes, nach Gemüthsbewegungen heitern sie auf, vermehren sie die Lebensfunktionen und stärken folg-

lich; sie beruhigen die zu starke Erregbarkeit, und führen das Maximum der Ruhe des lebendigen Körpers herbei, den Schlaf.

Die erweichende, anfeuchtende aufschwellende Kraft des warmen Bades, trägt zur Ausbildung und zum Wachsthum des jugendlichen Körpers bei; es ist daher vorzüglich jungen Leuten zu empfehlen, deren körperliche Anlage nicht sehr zum Wachsen und vielmehr zu einem frühen Alter, geneigt ist.

Die warmen Bäder leisten besonders bei Trockenheit und Rauheit der Haut, bei Lähmungen, Krämpfen, bei Nervenfiebern, bei gallichten, abgezehrten, melankolischen, hipochondrischen, histerischen und wahnsinnigen Personen, auch bei scharfen und verdorbenen Säften, beim Scharbock, bei der Krätze, der Lustseuche, der Wasserscheu, vortrefliche Dienste. Nach Markards Erfahrung vermindert das warme Bad den Reiz zur Ausleerung des Stuhlgangs, und bewirkt dagegen wieder den Drang zur Oeffnung, wenn dieselbe krampfhaft zurückgehalten wurde.

Die Wirkungen des kalten Bads sind folgende: Es erschüttert das ganze Nervensystem

mehr oder weniger, nach dem Grade der Kälte, der Empfindlichkeit des Körpers, und der größern oder geringern Gewohnheit daran;

Es macht anfangs einen Reiz auf die äußern Theile, vermindert aber in der Folge Reizbarkeit und Gefühl;

Es beraubt den Körper des Wärmestoffes, vermindert daher die Ausdehnung, zieht die festen Theile zusammen, und verkürzt die Faser; oft ist es aber nicht bloße Anstrammung oder Verkürzung der Fieber, sondern auch Reiz und daher rührender Krampf; auch die flüssigen Theile verdichtet es;

Es hebt das Gleichgewicht des Umlaufs zwischen den äußern und innern Theilen des Körpers auf: weil die äußern Gefäße durch Druck, Kälte und Reiz, verhältnißmäßig stärker zusammenfallen, wie sich das Blut verdichten kann, so wird es nach innen und nach dem Kopfe zu getrieben;

Ein langer und öfterer Gebrauch des kalten Bades macht die Haut merklich dichter, strammer und etwas trocken, vermindert folglich die leichte Aktion der Hautgefäße.

Das kalte Bad ist also, sowohl bei Gesunden wie bei Kranken mit Vorsicht anzuwenden.

Man müßte aber auch gegen alle Erfahrungen taub seyn, wenn man leugnen wollte, daß das kalte Bad unter wohl beurtheilten Umständen angewandt, den Körper im Ganzen stärke. Diejenigen, welche sich nach dem Gebrauch des kalten Bades warm und wohl fühlen, munter und heiter werden, haben sich einer stärkenden Wirkung zu erfreuen. Man bemerkt nach dem kalten Bade einen stärkeren und kräftigeren Puls, bessere Verdauung, erleichterte Ausleerung. Alle innern Wirkungen und Bewegungen des Körpers bekommen mehr Nachdruck und Thätigkeit, die Schwungkraft der Gefäße und übrigen Organen, und das ganze Spiel der Fibern scheint dadurch erhöhet zu werden.

Das kalte Bad äußert eine tonische Kraft; wo aber diese hervorgebracht werden soll, da muß ein gewisser Grad von Kraft im Körper schon vorhanden seyn; die Kräfte werden eine Weile gehemmt, unterdrückt, und würken nachher mit desto größerem Nachdruck auf alle Funktionen des Körpers: ist keine Kraft vorhanden, so ist auch keine Reaktion möglich. Durch die gänzliche

Beraubung des Wärmestoffs, der Ausdehnungskraft, wird die Erschlaffung, die Unbiegsamkeit desto größer, und die ganze Maschine geräth in Unordnung. Das kalte Bad ist also bei einem gewissen Grade von Schwäche nicht dienlich.

Das zuverläßigste und allgemeinste Kennzeichen, daß ein kaltes Bad übel bekommt, ist das unbehagliche Frieren darauf, zumal wenn man sich lange Zeit nachher nicht wieder erwärmen kann. Man begreift auch sehr gut, wie übel es bei einem Schwachen wirken müsse, wenn seine Ausdünstung, die, so wie alle seine thierische Verrichtungen, träge von statten gehen, durch das kalte Bad plötzlich ganz unterbrochen wird. Durch starkes Reiben unmittelbar nach dem Bade können diese Uebel bisweilen vermindert, aber nicht ganz gehoben, noch weniger kann dadurch der Mangel der innern Kräfte ersetzt werden.

Da das kalte Bad von der Oberfläche des Körpers noch inwendig treibt, und das Gleichgewicht der Zirkulation aufhebt, so ist es schädlich und gefährlich für alle, bei denen die Natur gewisse Ablagerungen auf der Haut machen will;

bei denen Neigung zu innern Blutanhäufungen, es sey nach dem Kopfe, nach der Brust, oder den Eingeweiden, und bei welchen ein großer Ueberfluß von Blut ist; es können nämlich alsdann Schlagflüsse, Bluthusten, hämorrhoidalische Zufälle u. dergl. erreget werden.

Das kalte Bad kann ferner bei Personen von sehr empfindlichen, reizbaren Nerven nachtheilig werden, besonders wo die große Reizbarkeit von Reizen, die irgendwo im Körper auf die Nerven wirken, entsteht, wo z. B. grobe Anhäufungen im Unterleibe, große Stockungen, Geschwüre in den Lungen, und wo überhaupt materielle Reizbarkeit vorhanden ist. Man hat eine fürchterliche Aengstlichkeit und Unruhe, konvulsivische Bewegung u. s. w. darnach entstehen sehen. Die Anwendung des kalten Bades bei Nervenschwäche, ist daher nichts weniger als ein allgemeines Heilmittel. Die Erregbarkeit des Systems muß von keinen materiellen Reizen herrühren, sie muß ferner nicht so groß seyn, daß das kalte Bad dieselbe noch mehr in Aufruhr bringt, anstatt solche zu vermindern und die Theile stärken. Welcher Sünde haben sich daher Aerzte

schuldig gemacht, die jede Art von Schwäche, Nervenbeschwerden und Hypochondrie, auf Rechnung der erschlafften Konstitution schoben, und geradezu mit kalten Bädern und China heilen wollten!! *)

Der Gebrauch des kalten Bades ist aber nicht allein bei kränklichen Körpern, sondern auch in diätetischer Rücksicht sehr bedenklich.

Man glaubt allgemein, daß, weil das kalte Bad den Körper stärkt, man nichts bessers thun könne, wie sich desselben zu allen Zeiten zu bedienen, und insonderheit von Jugend auf die Kinder daran zu gewöhnen, und ihnen den Grad von körperlicher Stärke zu verschaffen, um die wir unsere deutschen Urväter so sehr beneiden.

Man bedenke aber nur dabei, daß die stärkende Wirkung des kalten Bades überhaupt sehr bedingt ist, und daß es noch andere erhebliche Wirkungen auf den Körper habe, und daß eine sehr kräftig wirkende Arznei, ohnmöglich für alle Fälle, passend ist.

Kinder

*) Galen sagt schon: lavacra frigida vel roborant, vel obruunt facultatem et torporem inducunt.

Kinder müssen allerdings nicht weichlich erzogen, sondern mit einiger Bewegung des Körpers früh an jede Art von Luft gewöhnt, nicht übermäßig warm gekleidet werden, und in den ersten Jahren nicht, außer bei Krankheiten, in geheizten Zimmern, aber doch immer gehörig bedeckt, schlafen. Man sollte die Kinder von der Geburt an, allmählig an das Waschen mit kalten Wasser gewöhnen, und sie auch nachher bei warmen Sonnenschein in Flüssen schwimmen lassen. *)

Hingegen ist die unbedingte Anpreisung des kalten Bades für Kinder ein großer und nachtheiliger Misbrauch. Daß bei dieser Methode einige Kinder gesund und stark werden und bleiben, beweiset nichts mehr, als es beweiset, daß auch sehr viele Kinder bei andern großen Fehlern der körperlichen Erziehung gesund sind und stark werden. Auch sehen wir die meisten Menschen gesund und stark, bei denen das kalte Bad nie gebraucht worden ist.

Man glaubt durch das kalte Baden eine völlige Unabhängigkeit des Körpers von der Wit-

*) Siehe das 1ste Bändchen S. 19.

terung zu erhalten, aber Beispiele lehren, daß Kinder, die von Jugend auf kalt gebadet sind, eben so oft Husten und Schnupfen bekamen, wie andere, die ohne dergleichen gewaltsame Abhärtungsmethoden nur nicht verweichlichet worden sind. —

Auch geben die rohen und wilden, sehr hart und oft sehr kalt und nackt erzogenen Völker keinen Gegenbeweis. Man sagt, sie seien recht gesund, stark und elastisch, ihr Gang sey ein beständiger Tanz, aus Fülle und Ueberfluß an Gesundheit und Kräften und aus Gefühl von thierischen Wohlseyn und Muth. Dies ist wahr, wenn sie gesund bleiben, aber Schwächlinge unter ihnen sterben bei dieser Lebensart auch bald weg; da hingegen unsere Lebensart den Vorzug hat, weil bei ihr auch die Schwachen erhalten werden, und wir keines Ueberflusses an Gesundheit, und keiner so großen Muskelkraft wie jene Indianer bedürfen. Und bei alledem findet man ebengenannte Eigenschaften oft geuug noch unter uns bei Kindern, zumal Knaben, die von Natur gesund sind, einer vernünftigen physischen Erziehung genießen,

und deren Geisteskräfte nicht zu früh angestrengt worden sind.

Die Wirkungen eines häufigen kalten Bades bei Kindern sind folgende:

Das kalte Bad, indem es die Fasern zu sehr zusammenzieht, giebt bei öfterer Wiederholung dem jugendlichen Körper eine Festigkeit und Dichtigkeit, durch die er zu früh die Eigenschaften eines alten Körpers erlangt. Die Haut solcher Kinder, welche viel gebadet worden sind, pflegt viel trockner und härter zu seyn, wie sie in diesem Alter seyn sollte. Bei kaltem Wetter wird die Haut solcher Kinder um die Hüften so spröde, daß sie Risse bekommt, und man sie mit fettigen Mitteln wieder schmeidig machen muß. Schon Galen bemerkt, daß dem wachsenden Körper das kalte Bad nicht zuträglich sey, und verlangt, man solle junge Leute zwischen dem 14ten und 21sten Jahre noch nicht, sondern erst, wenn der Körper völlig ausgebildet ist, kalt baden lassen. „Kälte schwächt die Lebensverrichtungen, hindert das Wachsthum und führt einen früheren Tod herbei:" Die Bewohner der nördlichsten Gegenden sind schwach, von geringer

Höhe, und ihre höchste Lebensdauer erstreckt sich auf 60 bis 70 Jahr. Ist es nicht offenbarer Widerspruch, in der Jugend den Körper durch kalte Bäder zur Konsistenz des Alters zu bringen, und nachher im Alter denselben durch warme Bäder wieder verjüngen zu wollen! —

Das kalte Bad vermindert ferner die natürliche Tendenz von innen nach außen, wahrscheinlich durch die Verengerung der Kanäle der Oberfläche in Verhältniß gegen die innern. Im natürlichen Zustande wirkt die Natur mit großer Kraft vom Mittelpunkte nach der Peripherie, vom Herzen nach der Haut, und entledigt dadurch jeden Augenblick den Körper von sehr vielen schädlichen und unnützen Theilen. Sollte man diese große Operation der Natur ungestraft unterbrechen oder vermindern dürfen? Finden auch starke Naturen oft auf eine Zeitlang einen andern Ausweg, so ist das doch gewiß nicht der Fall bei Schwachen.

Daher bleibt das diätetische Bad für Kinder in der Absicht sie stark zu machen, ein sehr zweifelhaftes Mittel, und ist mehr ab wie anzurathen. Man hat beobachtet, daß der Ausbruch

der Pocken dadurch sehr erschwert wurde. Alle Bäder erfordern nachher eine lebhafte Bewegung, die wohl bei Erwachsenen, aber nicht bei Kindern möglich ist.

Mäßigung in allen Dingen, und überhaupt gute Lebensordnung, viel Bewegung in freier Luft, Enthaltung von allem was weichlich macht, sind unstreitig bessere Mittel, die Stärke und Gesundheit eines Gesunden zu erhalten, wie das häufige diätetische kalte Baden, ohne eigentliche Ursach. Gefahr läuft man doch immer dabei. Man kann einmal etwas erhitzt seyn, oder der Magen und Unterleib ist voll, oder es steckt etwa eine Krankheit im Körper, bei welcher ein kaltes Bad sehr übel wirken kann. Es ist uns auch nicht zu einer Zeit dienlich, was wir zu einer andern ganz wohl ertragen, nicht in der einen Lage und an einem Orte, wie an dem andern. Aus diesem Grunde hat uns wahrscheinlich das kalte Bad den berühmten gelehrten schwedischen Biörnstahl geraubt. Weil ihm in Schweden das kalte Bad wohl bekam, so meinte er, im Orient werde es ihm auch wohl bekommen: er setzte es mit aller Hartnäckigkeit fort,

bis er darüber in eine tödtliche Krankheit fiel. Klima, Jahreszeit, jedesmalige Temperatur der Witterung haben unstreitig einen großen Antheil an der Wirkung der kalten und warmen Bäder auf jeden individuellen Körper.

Die Temperatur eines jeden Bads, es sey kalt oder warm, ist sehr relativ. Warm heißt überhaupt dasjenige Bad, welches dem lebenden Körper, welcher in dasselbe gesetzt worden, nichts oder doch wenig von seinem freien Wärmestoffe giebt; kalt hingegen heißt dasjenige, welches ihm eine beträchtliche Menge freien Wärmestoffes entzieht. Es kann also wohl dasselbe Bad, welches für den Einen gehörige Temperatur hat, für den Andern warm, für den Dritten kalt, vielleicht gar für den Vierten heiß seyn. So ist wirklich das gewöhnliche kalte Bad im Anfange für Scheinerfrorne als ein warmes Bad anzusehen.

Wer unterdeß zuweilen kalt zu Baden gewohnt, und wer sich darnach wohl befindet, der beobachte folgende Regeln. (Ueber die Frage: „sollen Kopf oder Füße zuerst ins Wasser,“ belehrt uns das Beispiel der Thiere.) Die

Thiere gehen allgemach mit den Füßen in den Fluß. Daß man den Kopf zuvor kalt waschen müsse, ist ein irriger Wahn, der sich auf ein blendendes Argument gründet: man sagt nämlich, „das kalte Wasser zieht die Adern zusammen, hemmt den Blutumlauf in den Theilen, welche sich im Wasser befinden; das Blut häuft sich daher in denjenigen Theilen, welche außer dem Wasser sind, und folglich, wenn man mit den Füßen ins Bad geht, im Kopfe an, und davon sind Kopfschmerzen, Schlagfluß, Zuckungen u. s. w. die unausbleiblichen Folgen.“

Dieses Räsonnement ist aber völlig falsch: denn bei dem Eintauchen des Körpers in das Wasser wird die Haut in den äußern Theilen etwas zusammengezogen, doch aber nicht so viel, daß ein um dieselbe gezogenes Band nur merklich lockrer werden sollte; die innern Fleischtheilchen aber behalten ihre natürliche Wärme, bis auf diese kann die Kälte des Wassers, auch bei dem längsten Aufenthalt darin, nicht dringen. Es werden also die Gefäße der Haut von der Kälte zusammengezogen, und das Blut wird in ihnen mehr gepreßt; die tiefer liegenden Adern

aber, und alle Pulsadern bleiben in einer unveränderten Wärme. Nun weiß man, daß das Blut in den Adern durch die Hitze sehr verdünnt wird, es verliert daher durch das Zusammenziehen der Adern nichts, und wenn auch wirklich der Raum vollkommen enger würde, so geht das übrige Blut in die tiefer liegenden Adern, die es ganz füglich aufnehmen.

Wenn es aber auch wäre, daß sich das Blut aus den Adern der kalt gewaschenen Theile zurückzöge, so würde dies gewiß denjenigen am meisten schaden, welche den Kopf kalt waschen, indem sie sich dadurch, anstatt das Gehirn von Blut zu entladen, dasselbe damit anfüllen würden, denn durch die an die äußere Hirnschale angebrachte Kälte, wodurch sich das Geblüt zurückziehen sollte, mußte das Blut gehemmt werden, in die äußere Carotis zu fließen; es würde daher in die neben ihr liegende innere Carotis strömen, die tief unter dem warmen Fleisch liegt, und innerhalb der Hirnschale zum Gehirn geht, wo die äußere Kälte gewiß nicht sobald hineindringen kann. Da würde alsdann in Wahrheit eine vollkommene Anhäufung des Geblüts im

Gehirn und mit ihr alle die fürchterlichen Uebel entstehen, die man grade hat vermeiden wollen.

Zum Glück aber ist die Theorie, daß das Blut aus dem kalt gebadeten Theile zurücktrete, hier nicht anwendbar. Eine Wirkung, die man täglich beim kalten Waschen empfindet, verhindert diese Ungleichheit des Kreislaufs, die aber eben, weil sie täglich beobachtet werden kann, übersehn wird: wenn man bei erhitztem Körper, die Hände oder das Gesicht, oder sonst einen Theil des Körpers mit kaltem Wasser wascht, dann empfindet man eine Abkühlung durch den ganzen Körper; der Schweiß mindert sich, das erhitzte rothe Gesicht wird blässer, das Athemholen freier, und die vorher fast unerträgliche Hitze des ganzen Körpers verliert sich beinahe plötzlich.

Woher diese Wirkung auf den ganzen Körper, da bloß ein Theil desselben mit kaltem Wasser berührt wird? Wenn die Kälte des Wassers bloß auf den Theil wirkt, den es berührt, so müßten ja die übrigen Theile noch mehr mit Blut angehäuft und noch mehr erhitzt werden; wovon man aber das Gegentheil sieht. Beim Baden einzelner Theile geschieht also eine ganz

andere Wirkung; der übrige Körper wird kühler und die Adern ziehen sich zusammen. Die Ursach dieser Wirkung liegt in der Mitleidenschaft der Nerven, die nirgends auffallender ist, wie hier. Die Nerven des kalt gewordenen Theils, theilen die Empfindungen der Kälte dem ganzen Körper mit; so wie in dem einzelnen vom Wasser selbst berührten Theile, so ziehen sich alle Adern des Körpers enger zusammen, und die Wirkungen der Kühlung äußern sich überall: Der Orgasmus des Bluts, den die Wärme erzeugte, vielleicht auch die Verdünnung desselben, nehmen itzt bei entgegengesetzter Ursach ab, und überall äußern sich die Wirkungen der Kühlung.

Mit den Füßen zuerst ins Wasser zu gehen, den Körper hierdurch nach und nach, allenfalls durch Begießen der obern Theile mit den Händen oder durch Umschlagen eines nassen Tuchs, zu der Kälte des Wassers zu gewöhnen, wird also immer die natürlichste Art sich zu baden bleiben, mag immerhin eine ganze Nation (die Engländer) im Wahne stehen, daß man mit dem Kopfe zuerst untertauchen müsse.

Nach der allgemeinen Regel muß die Zeit

des Aufenthalts im Bade kurz seyn; durch die Wärme der Luft und des Wassers und durch die Beschaffenheit des Körpers wird dieselbe jedoch näher bestimmt. An einem heißen Tage kann ein sonst gesunder, nicht magerer Mensch, über eine viertel bis zu einer halben Stunde im Flusse bleiben. Je kühler der Tag ist, desto kühler ist auch das Flußwasser, und desto kürzere Zeit muß man auch darin baden; zehn Minuten bis zu einer viertel Stunde sind alsdann genug. Leute hingegen, die sehr fett sind, können und müssen längere Zeit im Bade bleiben, wie magere, die selbst in den heißesten Tagen nicht über eine viertel Stunde im Bade verweilen dürfen. Auch müssen überhaupt alte Leute eine kürzere Zeit im Bade bleiben, wie junge.

Je öfter man badet, desto mehr gewöhnt sich der Körper zur Kälte des Wassers, und desto längere Zeit kann man im Bade bleiben, selbst bei kühler Witterung; doch nie über eine halbe Stunde.

Man muß den Körper im Bade bewegen und alle Muskeln in Thätigkeit setzen: man wasche, reibe sich, man schwimme, tummele sich

herum u. s. w. Dadurch, daß man den Muskeln und der Cirkulation ein stärkeres Spiel giebt, wirkt man den Eindrücken der Kälte am besten entgegen, und treibt das Blut wieder nach den äußern Theilen. Das Wohlbehagen, das man hierbei empfindet, ist die beste Anzeige der gesunden Wirkung.

Der stärkere Trieb zum Urinlassen im kalten Bade ist durchaus nicht die Wirkung der zurückgehenden Ausdünstungsmaterie oder der stärkeren Einsaugung, denn es giebt viele reizbare Menschen, die augenblicklich Urin lassen müssen, wenn sie die Hände kalt waschen, welches offenbar vom bloßen Reize herrührt.

Es ist nicht gleichviel, wie der Körper vor dem kalten Bade, in Absicht auf Wärme und Bewegung beschaffen war. Man muß durchaus nicht erhitzt seyn, aber eben so wenig ist es zuträglich, aus der größten Ruhe des Körpers ins kalte Bad zu gehen; einige Reaktion muß ihm entgegen gesetzt werden, sonst ist es für den Körper zu niederdrückend; es erfolgt leicht darauf bei Personen, deren Lebenswirkungen nicht von Stärke sind, Frieren, Unbehaglichkeit und Be-

drucktheit. Man muß daher den Körper vorher ein wenig bewegt haben; der Fehler gegen diese Regel, hat bei Kindern, die man täglich aus vollkommener Ruhe ins kalte Wasser setzt, blasse Farbe und Mangel an Lebhaftigkeit, zur natürlichen Folge.

Die Morgenzeit ist die beste für das Bad; ein vorher genossenes geringes Frühstück ist hierbei nicht schädlich. Auch gegen Abend, wo das Wasser am wärmsten, und wenn die Verdauung des Mittagsessens vollendet ist, kann gebadet werden. Aber mit Hauptmahlzeiten angefüllt, muß man sich nicht einmal dem Drucke des Wassers im lauwarmen Bade aussetzen, also noch viel weniger dem kalten, wo eine Zusammenziehung der äußern Theile den Drang nach innen vermehrt.

Wenn man aus dem Bade kommt, muß man sich mit einem trocknen leinenen, oder noch besser flanellenem Tuch den ganzen Körper stark und schnell abreiben oder abreiben lassen. Der Umlauf der Säfte wird hierdurch gereizt, und das Blut wieder nach außen getrieben. Um dieses noch mehr zu erreichen, mache man sich eine

leichte Bewegung durch Gehen oder Reiten, am besten in freier Luft, wo die Nerven ihre neuen Kräfte mit erquickender Erwärmung ausüben; aber in Schweiß muß man sich nicht setzen. Auch im Hause muß man sich durchaus nicht gleich zum Lesen oder Schreiben niedersetzen.

Nach dem kalten Bade sich zu Bette legen ist bei Gesunden der Absicht des Bads gradeswegs zuwider.

Es giebt bekanntlich außer diesem gewöhnlichen Bade noch zwei andere, nämlich das Plongir- oder Sturzbad und das Sprützbad.

Bei ersterm springt man über Kopf ins Wasser. Nicht nur die Geschwindigkeit, womit man beim Stürzen die Unannehmlichkeit der Kälte überstand, sondern auch die Meinung, daß das Blut beim gewöhnlichen Kaltbaden in den Kopf steige, war der Aufnahme dieser Badeart günstig. Schwimmer finden das Stürzen sehr angenehm, und in vielen Fällen ist es auch wirklich vortheilhafter und nützlicher wie das gewöhnliche Bad. Dies hat die Erfahrung in der Epilepsie, in allen Arten von konvulsivischen Krankheiten und Krämpfen, wo unordentliche Bewe-

gungen der Nerven mehr oder weniger die Quelle der Krankheit sind, bestätigt. Die plötzliche Versetzung des ganzen Körpers in ein ganz anderes Element, die schauernde Kälte, die nun auf einmal den Körper durchdringt, die Hemmung des Athems, wodurch alle Sinne betäubt werden, die plötzliche Stockung der ganzen Blutmasse, das Zurücktreten des Bluts aus allen Adern der äußern Theile, die Entleerung derselben, die Anhäufung des Blutes in den innern Theilen, besonders im Kopfe und in der Brust, das alles auf einmal, und in einem Augenblick muß ganz natürlich die stärkste Erschütterung auf die Nerven, die gewaltsamsten Wirkungen auf den Kreislauf des Bluts und aller übrigen Säfte hervor bringen, und daraus läßt sich auf die guten und auch schlimmen Folgen schließen, die das Stürzen zu bewirken im Stande ist, es kann daher bei weitem nicht so unbedingt wie das gewöhnliche kalte Bad in Flüssen und Bächen gebraucht werden. Der Körper darf weder zu blutreich, noch zu sehr vom Blute entleert seyn, wenn nicht im erstern Fall die Adern der innern Theile mit dem sich darin anhäufenden Blute leicht über-

laden und zerrissen werden sollen; und im letztern, durch das Zurückziehen des wenigen Bluts aus allen äußern Theilen nach den innern, die wenige Wärme vollends verfliegen soll; in jenem Falle also ein Schlagfluß und in diesem eine Ohnmacht die traurige Folge seyn soll.

Das beste Sturzbad ist ein sicherer, nicht tiefer Ort in einem Flusse, Teiche oder im Meere. Um sich des Stürzens auch in Häusern und Gärten zu bedienen, hat man mehrere künstliche Veranstaltungen erfunden.

Das Sprützbad oder Traufbad, wobei man sich das Wasser von oben über den Kopf fallen läßt, ist eine minder gefährliche Art wie das vorige. Der ganze Körper wird dadurch auf eine gelindere Art naß, empfindet die Kälte des Wassers nur allgemach, wird durch das plötzliche, aber in demselben Augenblick wieder wegfallende Berühren des Wassers allmählig abgekühlt, und zum Hingehen ins Wasser vorbereitet. Hiedurch wird der ganze Körper und besonders der Kopf, welcher mit einer taftenen Haube, die mit Firniß überzogen ist, bedeckt seyn kann, um die Haare nicht zu benetzen, auf

gleiche Art abgekühlt, und erhält den Grad der Badkälte schon zum voraus. Wenn man hierzu keine besondere Einrichtung hat, so läßt man sich von jemand mit einer Gießkanne von oben herab benetzen, deren durchlöcherte Platte, nach Belieben, weite oder engere Löcher hat.

Die zweite Gattung von Bewegungen sind die Geistesbewegungen. Das Denken erfordert so gut einen Aufwand von Kräften, wie die Arbeiten des Körpers; dies wissen wir wenigstens aus der Erfahrung; ja, der Verlust an Nervenkräften, den wir durch anhaltendes Denken leiden, ist noch größer, wie der Verlust an Muskelkräften durch anhaltendes Arbeiten des Körpers, auf diese folgt ein sanfter erquickender Schlaf, auf jene eine ermattende Schlaflosigkeit, Hinleiten der Säfte nach dem Kopf, Stumpfheit, Verrückung des Verstandes u. s. w.

Das Denken vermehrt die Erregbarkeit des ganzen Körpers, es muß daher, so wie der Wille, ob es gleich eine Operation der Seele ist, doch für ein erregendes Vermögen an-

gesehen werden, da wir bei einiger Aufmerksamkeit auf uns selbst wahrnehmen, daß jede Veränderung unseres Vorstellungsvermögens mit einer Bewegung der Nerven, und mit einer Erschütterung, Schwingung, begleitet ist, ja, daß jeder Vorstellung des Verstandes immer eine organische Bewegung eines Theils des dazu qualificirten Organs entspricht, und daß überhaupt jeder Gedanke einigen Einfluß auf die Erregung des Organismus hat.

Es giebt keinen feinern Reiz wie das angenehme Gefühl, welches eine glückliche Gedankenreihe gewährt; daher entspringt das hohe Vergnügen, welches der Witz und die muntere Laune erweckt, daher die feinen Gefühle von schönen Geisteswerken, daher die heiße Begierde in der Republik der Denker einen Platz zu erringen, daher jener Enthusiasmus andere in jeder Vollkommenheit des Geistes zu übertreffen. Wie fein empfand Julius Cäsar Scaliger den Werth der Dichtkunst, als er sagte: er möchte lieber Verfasser der wenigen Stanzen des Horaz, Lidya und Telephus seyn, wie die Arragonische Krone tragen.

Die gewöhnlichen Gemütsbewegungen, die während des Denkens entstehen, besonders wenn dasselbe gut von statten geht, sind Frölichkeit, Freude, Enthusiasmus. Entgegengesetzte Affekten hingegen entstehen, wenn man zum Fortdenken unaufgelegt ist. Homer macht eine sehr schöne Schilderung von einem Helden, den er als ein Muster von Beredsamkeit darstellt, welcher bei seiner ersten Anrede, so lange er noch in Unruhe war, und sich in den Gang seiner Ideen noch nicht versetzt hatte, in jeder Bewegung und in seinem ganzen Anstande ungeschickt war, daß er auf den Boden schaute, daß er seine Hände wie ohnmächtig hängen ließ, und daß sein ganzes Aussehen Stumpfsinn verkündigte; so wie er sich aber auf seinen Gegenstand mehr eingelassen hatte, so waren seine Augen ganz Feuer, seine Gliedmaßen ganz Bewegung, voll Grazie, Kraft und Würde.

Jede Fertigkeit wird durch Uebung erworben: so erlangen wir auch durch Uebung Vollkommenheit unsers Denkvermögens; jede Geistesarbeit erzeugt wieder neue Geisteskräfte, aber nicht zugleich, wie die Körperarbeit, neue Körper-

kräfte: durch überspannte Geistesanstrengung müssen die Organe ermüden, zu länger fortgesetztem gleichem Gebrauche unfähig werden; der Körper muß erkranken und mit ihm nach und nach auch der Geist.

Bei allzu langem Nachdenken fühlen wir unsern Körper ermüdet, erschöpft, und es ist uns, als wenn wir nicht weiter konnten. Die Vorstellungen werden matt, verwirren sich, uns schwindelt, und wir müssen uns ganz losspannen und uns zufälligen Eindrücken überlassen.

Je mehr wir unsere Gedanken auf einen bestimmten Gegenstand richten und zusammendrängen, und je einförmiger sie sind, desto eher versagen uns die Organe ihren Dienst, aus dem natürlichen Grunde, weil sie, und vielleicht nur einzelne ihrer Theile, dabei zu einförmig angestrengt worden; grade so wie uns die einförmige Bewegung Eines Glieds, Eines Armes oder Fußes schneller und mehr ermüdet.

Diese Ermüdung aber ist nicht das einzige, was die Nerven bei übermäßigen Geistesanstrengungen leiden. Dieselbe ist mit einer Verzehrung des feinsten Saftes des Körpers begleitet; durch

die Beraubung desselben entsteht nicht bloß eine allgemeine Schwäche des Körpers, die bald eine zu große, bald eine zu geringe Erregbarkeit verursacht; die Lebensverichtungen werden folglich in Unordnung gebracht.

Die Verdauung, der Blutumlauf, die Ernährung, die Absonderung gehen schlecht von statten; die Eßlust wird geschwächt, die Gesichtsfarbe erblaßt, Muth und Lebhaftigkeit schwindet, Melankolie, Wahnsinn treten an ihre Stelle, und die ganze Maschine verdorrt.

So wie aber die organischen Bewegungen bei zu stark angestrengten Denken, mit zu großer Gewalt in die zunächst gelegenen organischen Theile, und so mittelbar in den ganzen übrigen Organismus wirken, und so die Stärke der Lebensverrichtungen vermehren, so wird dagegen durch ihre Unterbrechung oder ungewöhnlich seltene Erweckung, wenn der Mensch des Denkens sich ganz entschlägt, und in einer fühllosen Geistesunthätigkeit fortlebt, da er vorher an das Denken gewöhnt war, eine Verminderung der Lebensverrichtungen hervorgebracht. Dieses wird durch viele Thatsachen aus der Erfahrung bestä-

tigt, da an solchen Schwächen leidende Kranke nicht eher geheilt wurden, als bis sie ihre gewöhnlichen Geistesverrichtungen wieder vorgenommen hatten.

Ueber die Dauer und die Zeit des Studirens lassen sich nur allgemeine Regeln angeben, da es hierbei auf Körperbeschaffenheit, Lebensart, Gewohnheit und vielfache äußere und innere Verhältnisse ankommt.

Das anhaltende Nachdenken ist dem Körper desto nachtheiliger, je mehr es sich auf Einen Gegenstand einschränkt, und je mehr Einförmigkeit dabei statt findet, ferner je mehr Mühe und Unlust es der Seele verursacht, je mehr die Begriffe verallgemeinert sind, je weniger wir bei den Zeichen derselben stehen bleiben, und je mehr wir alles auf das innere unmittelbare Anschauen bringen — je stärker die innere Empfindung und je höher der Grad des geistigen Anschauens, das Bewußtseyn und das Interesse, ist.

Je jünger der Mensch ist und je mehr er also der Körpersäfte zu seiner Ernährung und zu seinem Wachsthum bedarf, je zarter, weicher, und der Anstrengung ungewohnter seine Nerven

sind, und je mehr er sich wider seine natürliche Neigung und aus Zwang anstrengt, desto mehr leidet die Gesundheit.

Eben so nachtheilig ist es unmittelbar vor oder nach der Mahlzeit, während der Anstrengung und Bewegung des Körpers, gleich nach einer körperlichen Ermüdung oder kurz vor dem Schlafengehn tiefsinnigen Betrachtungen anhaltend nachzuhängen — am wenigsten soll man sich die nächtliche Ruhe und den Schlaf entziehen und Nächte hindurch studiren.

Durch starkes anhaltendes Studiren wird das Blut in dem Gehirne angehäuft; es entstehen daraus Hitze in dem Gesicht, Klopfen in den Wangen, Drucke in der Hirnschale, Schwindel, Kopfweh, vorübergehender schwarzer Staar, indem die Netzhaut durch die ausgedehnten Blutgefäße gedrückt wird; Unfähigkeit die Arbeit fortzusetzen, Ohnmacht, Schlagflüsse; sobald man also wahrnimmt, daß das Blut stark nach dem Kopfe steigt, dann ists Zeit, das Studirzimmer zu verlassen.

Man kann das Studiren so lange fortsetzen, als es mit einem Gefühle von Behaglich-

keit fortgesetzt werden kann. Man kann aber auf eine zweifache Art getäuscht werden.

Ein Gemüthsaffekt, ein gewisses Interesse an dem Gegenstande unsers Nachdenkens, können das Bewußtseyn der Müdigkeit eine Zeitlang unterdrücken, und wir studiren mit Anstrengung fort, bis wir ohnmächtig hinsinken. Ein jeder muß daher wohl auf sich selbst Acht haben, und seine Stärke prüfen; er stehe z. B. auf, widerhole die Ideenreihe, die grade am schwersten war; kann er dies mit eben der Leichtigkeit wie zuvor thun, so ist er noch nicht ermüdet, vermag er es hingegen nicht, so ist es Zeit aufzuhören.

Ein anderer Selbstbetrug ist, wenn man sich zum Studiren unfähig hält, weil man grade in dem Augenblick unlustig dazu ist, oder auch einen andern Gegenstand im Kopfe hat u. s. w. Hier kennen wir uns ebenfalls durch eine kleine Selbstprüfung leicht erforschen: wir dürfen uns nur einigen Zwang anthun, etwa die interessanteste Seite des Gegenstandes unsers Studirens vornehmen. Da geht es dann oft schon in der ersten halben Stunde vortreflich von statten,

und wir finden, daß wir mehr Kraft haben, wie wir anfangs glaubten.

Hat man über verschiedene Gegenstände nachzudenken, so gehe man von den leichtesten nach und nach zu den schwerern über, man fange, wenn die Seele in voller und tiefer Ruhe ist, nicht plötzlich mit abstrakten tiefsinnigen Gegenständen an, sondern mit leichteren. Der Morgen ist bekanntlich die beste Zeit zum Denken.

Man wähle sich ein Studirzimmer, das nicht zu hell ist, und wo uns kein Geräusche stört; doch ist es sehr gut, nach und nach sich zu gewöhnen, neben Lermen und in Gesellschaft mit dem Kopfe arbeiten zu können.

Ich komme nun zu dem zweiten Vorwurf dieses Kapitels, der Ruhe. Wir können Ruhe genießen im Wachen und im Schlafen; im Wachen können wir stehend, sitzend, liegend ruhen. Der mindeste Grad der Ruhe ist das Stehen, der vollkommenste das Schlafen.

Das Stehen ist nur in Verhältniß des Gehens und Laufens eine Ruhe, an und für

sich ist es immer eine Anstrengung vieler großen Muskeln. Das anhaltende Stehen greift den Körper merklich an, macht die Muskeln steif, und entkräftet sie um so mehr, da dieselben Muskeln auf einerlei Art angestrengt werden. Das Blut hat eine zu starke Kongestion nach den Füßen, und kann leicht Schwellen derselben, Gicht, Geschwüre und dergl. verursachen. Im Allgemeinen ist Studirenden das Stehen abzurathen, weil dadurch zugleich der Körper angegriffen wird. Das Blut steigt dabei zu wenig nach dem Kopfe, und jene haben hier in dem Absonderungsorgan der Lebensgeister, oder wie man die Kraft zu denken sonstnennen will das Blut nötiger. Jedoch solchen Personen, denen das Blut allzu stark nach dem Kopfe steigt, denen die Wangen glühen, die oft Kopfweh, Schwindel, Flimmern vor den Augen, Nasenbluten haben, ist das Studiren im Stehen anzurathen. Beim Stehen muß man weder mit der Brust aufliegen, noch solche an feste Körper andrücken, die Freiheit des Athemholens wird dadurch gehindert, und den Lungen geschadet.

Bei dem Sitzen muß kein Theil des Kör-

pers gepreßt werden. Durch das Krummsitzen mit gebogenem Kopfe wird der Umlauf der Säfte im Unterleibe gehemmt, die Eingeweide werden gedrückt, und die Gefäße der Brust verengert.

Eben so schädlich ist das Sitzen mit vorliegendem Kopfe, wodurch das Blut zu sehr gegen den Kopf getrieben wird. Das Sitzen auf weichen erhitzenden Polstern und Kissen ist sehr nachtheilig und kann unter andern leicht zur goldnen Ader geneigt machen. Studirende müssen sich die sitzende Stellung so bequem wie möglich machen: der Stamm des Körpers muß mit dem Kopfe eine völlig senkrechte Linie haben, auch weder Brust noch Unterleib durch zu enge Kleidung in ihrer abwechselnden Ausdehnung gehindert werden. Hohe vorn ausgeschnittene Tische, oder dergleichen Pulte und hohe Sattelstühle mit Stahlfedern, oder nur gewöhnliche Stühle von solcher Höhe, auf denen man halbstehend sitzt, verhüten in etwas die Pressung des Unterleibs.

Die größte Ruhe im Wachen ist das Liegen. Eine niedrige Lage des Kopfs verursacht Andrang des Bluts nach demselben, und Hem-

mung des Rückflusses aus demselben, daher Neigung zu Kopfschmerzen u. s. w. Die Alten medidirten liegend. Studirende müssen bald stehen, bald sitzen bald liegen. Wer lange am Tische gesessen oder Pult gestanden hat, fühlt seine Geisteskräfte bei Liegen merklich gestärkt. Ein Ruhebett mit einer bloßen Matratze von Pferdehaaren oder ein zum Liegen schicklicher Sopha, sollte daher in keiner Studirstube fehlen.

Ueberhaupt ist für den Körper nichts nötiger wie Abwechselung: fortdauernde Einförmigkeit jeder Stellung oder Lage des Körpers ermüdet und ist schädlich.

Der Freund der Musen schafft seinem Geiste Ruhe, wenn er das einsame Studirzimmer verläßt, und in fruchtbaren, blumenvollen Gefilden, auf angenehmen aussichtreichen Höhen sein Auge und sein Gefühl dem süßen Zauber der Natur öffnet, oder wenn er in unterhaltenden Gesellschaften, im Schauspiel, im Konzert sich zerstreut, dann wird er freudig mit neuer Kraft zu seiner Arbeit zurückkehren, und die Kinder seines Geistes werden den Stempel der Heiterkeit an

sich tragen, und für den Leser weniger langweilig und ermüdend seyn, weil sie es für ihn selbst nicht waren.

Der vollkommenste Grad der Ruhe ist das Schlafen; der Schlaf ist ein Tod, der dem Menschen das Leben wieder giebt. Er befördert die Absonderungen in den innern Theilen, die Ernährung und das Fettwerden des Körpers, er ersetzt die, während des Wachens und durch die Thätigkeit, verlorne Nervenkraft, mindert und verhütet die zu große Erregbarkeit, und giebt dem Menschen neues Leben, neue Kraft und Munterkeit.

Die gewaltsame Entziehung des Schlafs und der Mangel desselben entkräftet den Körper und greift vorzüglich die Nerven an, erregt Fieber, macht die Säfte scharf, die Empfindung stumpf, und verursacht die aus der Nervenschwäche entstehende zu große Erregbarkeit, als die Quelle so vieler körperlichen Uebel, und so vieler unregelmäßigen Aeußerungen des Vorstellungsvermögens.

Zu vieles Schlafen ist ebenfalls dem Körper sehr nachtheilig. Es mindert die natürliche Wärme, den Blutumlauf, schwächt die Nerven und die Verdauungskraft. Die Säfte stocken, werden dick und zähe. Das Blut verweilet zu lange im Kopfe, und dieses wird eine Ursache vieler Beschwerden; die Geisteskraft wird so wie das ganze Nervengebäude geschwächt, die Sinne werden stumpf, das Gedächtniß wird schwach, die innere Empfindung, Verstand und Vernunft werden unthätig.

Die gehörige Dauer des Schlafs für den Menschen läßt sich im Allgemeinen nicht bestimmen. Es kommt dabei an, auf Körperbeschaffenheit, Temperament, Alter, Jahreszeit, Klima, Lebensart, größere oder geringere Anstrengung der Leibeskraft und des Seelenvermögens. Die Gewohnheit macht, daß die meisten Menschen länger schlafen, wie es nötig ist.

Personen, die einen sehr reizbaren Körper haben, die viel mit dem Kopfe arbeiten, müssen länger schlafen. Vom übermäßigen Schlafen würden den Phlegmatiker bald in eine allgemeine Verderbniß der Säfte (Kakochymie) verfallen,

Sanguinische zu vollblütig werden, Melankoliker Beschwerden der Ab- und Aussonderungen bald empfinden, Kolerische würden die Nachtheile am spätesten davon erfahren.

Insgemein setzt man als den rechten Zeitraum des Schlafs für den Jüngling und Mann, sechs bis sieben Stunden, für das Kind und den Greiß aber acht bis neun Stunden, fest.

Im Herbst und Winter bedarf man weniger Schlaf, wie im Frühling und Sommer, weil in letztern Jahreszeiten mehr Kräfte verloren gehen. Starke Leibesübungen, große Gemüthsunruhe und heftige Leidenschaften erfordern einen längern Schlaf. Um zu erfahren, wie lange man schlafen müsse, kann man folgenden Versuch machen: Man lasse sich des Morgends nach einen sechsstündigen Schlaf wecken; fühlt man sich munter, gestärkt, so hat man genug geschlafen; fühlt man sich aber noch schwer im Kopf, und zur Arbeit noch nicht recht geschickt, dann lasse man sich den andern Tag eine viertel Stunde später wecken; im ersten Falle eine Viertelstunde früher. Dies muß so lange fortgesetzt werden, bis man den rechten Zeitpunkt trift. Man wird

alsdann an das rechte Maaß so gewöhnt werden, daß man nachher immer von selbst, ohne geweckt zu werden, aufwacht. Daß bei diesem Versuch völlige Gesundheit und kein erlittner Verlust von Kräften voraus gesetzt werde, versteht sich von selbst.

Das Schlafzimmer muß geräumig, trocken und kühl, und den Tag über von der Luft durchstrichen seyn. Wer in der Wohnstube schläft, verliert den wichtigen Vortheil der reinen Luft. Schwere dichtgestopften Federbetten erhitzen zu sehr, leichte Matratzen sind weit vorzuziehen, man muß sich daher an diese gewöhnen.

Man muß nicht zu hoch mit dem Kopfe und der Brust liegen, weil dann zu wenig Blut nach dem Kopfe und der Brust fließt, und der Schlaf nicht vollkommen gut seyn kann; aber man liege auch nicht ganz horizontal; auch nicht auf dem Rücken, wodurch leicht schwere Träume, Pollutionen, und bei schwachen und angefüllten Magen das Alpdrücken entstehen. Am besten liegt man auf der einen oder andern Seite, den Körper gerade, die Glieder ganz leicht gekrümmt, (weil sie dann besser ruhen), übereinander geschlagen,

so daß der Körper höher wie die Beine zu liegen kommt.

Am besten ist es, des Abends zeitig zu Bette zu gehen, und des Morgens bei guter Zeit, so bald man erwacht, aufzustehen. Die Abend- und Nachtluft im Freien und in der Stube ist ungesunder, wie die Morgen- und Tagesluft.

Man muß allein schlafen; keines Menschen Ausdünstungen sind gut.

Bettumhänge halten die Ausdünstung zusammen, man athmet sie also wieder ein. Nachtlichter verunreinigen die Luft und stöhren den Schlaf. Die Fenster müssen des Nachts verschlossen werden.

Wenn wir während des Schlaft klare Vorstellungen haben, aber ohne Vollständigkeit und Richtigkeit des Bewustseyns, so träumen wir.

Dieses entstehet theils unmittelbar aus bloß körperlichen, theils mittelbar aus geistigen Ursachen, aus zu starker Blutwallung, aus dem Andringen des Bluts nach dem Kopfe, aus Ueber-

ladung und Unverdaulichkeit, oder aus zu großer Anstrengung und Lebhaftigkeit der Seele kurz vor dem Schlafengehen.

Der traumlose Schlaf ist für die Stärkung uud Erquickung des Körpers der wohlthätigste, also muß man die Ursachen der Träume und des unruhigen Schlafs, welcher von mehrern Seiten der Gesundheit nachtheilig seyn kann, aus dem Wege zu räumen suchen.

Ein anhaltender unruhiger Schlaf, ist oft der Vorbote langwieriger Krankheiten.

Siebenter Abschnitt.

Von dem Einflusse der Affekten und Leidenschaften auf den Gesundheitszustand.

Unter Affekt des Körpers versteht man eine Neigung, in welcher das Gefühl stärker ist wie die mit ihr verknüpfte Begierde und worin das Gefühl alle übrigen Gefühle und Neigungen unterdrückt.

Unter Leidenschaft versteht man eine Neigung, in welcher das Gefühl und die Bestrebung so stark ist, daß keine andere Neigung daneben zu gleicher Zeit sich wirksam beweisen kann; sehr starke Leidenschaften, welche zugleich beharrlich sind, werden Suchten genannt. Das karakteristische Merkmal dieser Gemütsbewegungen ist also, daß wir bei den Affekten Thätigkeit des Gefühls, bei den Leidenschaften Thätigkeit der Begierde wahrnehmen.

Die Psychologen unterscheiden angenehme und unangenehme Leidenschaften; in physiologischer Hinsicht theilt man sie aber besser in erhebende oder reizende, und niederschlagende ein. Bei den erhebenden Leidenschaften entsteht eine Verstärkung der Erregbarkeit in gewissen, besonders den unmittelbar afficirten, Organen; sie verstärken die Lebensthätigkeit nach dem Maaße, wie sie stark oder schwach sind. Sie sind die größten Wohlthäter für die Oekonomie des gesunden und oft auch des kranken Körpers. Wird die Erregbarkeit aber bis zu einen sehr hohen Grade verstärkt, so zeigen sich alle Wirkungen eines höchst gereizten Nerven- und Blutsystems, Entzündungen, Krämpfe, Konvulsionen, Schlagflüsse.

A. Zu den reizenden oder erhebenden Leidenschaften gehören hauptsächlich Munterkeit, Freude, Hoffnung, beglückte Liebe, Ueberraschung, Zorn, Enthusiasmus.

Die Munterkeit, die Frölichkeit, das Vergnügen, sind die gelindesten Leidenschaften, sie sind die Zwischenstufen zwischen der Heiterkeit des Gemüths und der wirklichen Freude.

Sie gehören zu den angenehmen Gemütsbewegungen, die dem Körper sehr heilsam sind und selbst durch sein Wohlseyn veranlaßt und vorbereitet werden. Sie reizen die Nerven auf eine gelinde Art, treiben das Blut nach der Oberfläche oder dem Umkreise des Körpers, verursachen eine sanfte Bewegung der Glieder, befördern die Absonderungen der Säfte und die Ausdünstung, lösen die Stockungen und befördern eine bessere Mischung des Bluts. Sie machen auf diese Art den Körper leicht, erhöhen die natürliche Wärme und erwecken die Lebensgeister, stärken die Nerven und das ganze System der festen Theile, befördern die Verdauung, Ernährung und den guten Fortgang aller natürlichen Verrichtungen, geben auch dem Gesicht eine gefällige Farbe und heitere Miene. Diese wohlthätigen Leidenschäften gehören also mit zu den vornehmsten Mitteln, das menschliche Daseyn zu verlängern.

Gewisse Arten von freudigen Empfindungen, z. B. das Komische erregt das Lachen, mit welchem eine tiefe Einathmung der Luft verbunden ist, worauf eine kurze, schnell und oft wie-

derholte Ausathmung erfolgt. Die Lunge wird folglich von einer großen Menge Bluts angefüllt, und davon nach und nach befreit, folglich der Blutumlauf durch die Lungen auf eine sehr wohlthätige Art befördert. Eine ähnliche Wirkung äußert es auf die Verdauungswerkzeuge: Uebelkeiten, Magenschmerzen sind oft gehoben worden; auch Lungen und Lebergeschwüre wurden dadurch auf die glückliche Weise geöffnet. Nur ein unmäßiges zu heftiges und anhaltendes Lachen, verursacht Stockungen des Bluts vor dem Herzen, und eine zu starke Ausdehnung der Gefäße des Gehirns, wodurch eine Zerreißung derselben und Schlagflüsse erfolgen können.

Starker und rascher ist die Wirkung der Freude auf die Erhöhung der Lebensthätigkeit; das Auge glänzt, das Blut wallt rascher, die ganze Maschine wird belebter; man hat bei freudigen Nachrichten die Genesung beschleunigt und Krankheiten gehoben gesehen. Nur die Freude, welche den Sehnsüchtigen bei dem Gedanken ermuntert, sein theures Vaterland wieder zu sehen, Vater, Mutter Bruder, Schwester wieder zu umarmen, hebt auf einmal, oder doch in kurzer

Zeit, die keiner Arznei weichende Krankheit des Heimwehs.

Eine ganz unerwartete, überraschende lebhafte Freude, ist von einer sehr mächtigen Wirkung; sie kann bisweilen heilsam, viel öfter aber, besonders, wenn das Gemüth von einer entgegengesetzten Leidenschaft lange Zeit darnieder gedrückt wurde, schädlich und von gefährlichen Folgen seyn. Chilon von Athem starb vor Freuden, wie er seinen Sohn als Ueberwinder in den olympischen Spielen umfing. Zwei römische Damen starben vor Freuden, wie sie ihre Söhne, die sie lange als tod betrauert hatten, unerwartet von dem Schlachtfelde zurückkehren sahen. Die Erregbarkeit dieser Damen ward durch ihre lange Betrübniß zu sehr erhöhet, die Freude war eben daher um desto größer und heftiger wirkend. Der Hypochondrist, der sich zügelloß der Freude überläßt, fühlt sich bald darauf desto schwächer und mismüthiger.

Die Hoffnung, als die freudige Erwartung eines künftigen Guts, ist ihrer Natur nach sanft und gemäßigt, und eine dem Körper sehr heilsame Gemütsbewegung. Wie belebend ist

Hoffnung für Niedergeschlagene, für in banger Erwartung Schmachtende, wie stärkend, erhebend für die gesunkenen ermatteten Lebenskräfte! Man darf kein großer Beobachter seyn, um die Bemerkung öfters zu machen, daß es viele Menschen giebt, die unaufhörlich süße Hoffnungen nähren, die bei jedem Fehlschlage sich mit neuen schmeicheln, die sich dadurch in einer immerwährend heitere Gemütsstimmung erhalten und ein hohes Alter in Gesundheit erreichen. Sie ist ein unschätzbares Geschenk des Himmels, die sanft belebende Hoffnung!

Die Ueberraschung kann freudig oder unangenehm seyn. In beiden Fällen verstärkt sie die Lebensthätigkeit. Man sah bei der plötzlichen Erscheinung eines Zahnarztes, den Zahnschmerz verschwinden, oder bei der des Wundarztes, den Blutfluß einer kränklichen, reizbaren Dame sich stillen; aber man sah auch Blutflüsse, heftiges Zittern, epileptische, apoplektische Anfälle, ja, den Tod bei jählinger Ueberraschung sehr reizbaren Personen, erfolgen.

Die beglücke Liebe erhebt alle Lebensverrichtungen und stärkt dieselben; ja, wenn ihr

unglückliche Liebe vorherging, heilt sie langwierige Krankheiten, die lange allen Kunstmitteln widerstanden. Tausend wohlthätige Bestrebungen hat glückliche Liebe für Körper und Seele in ihrem Gefolge: sie belebt das erloschene Gefühl für manche Gegenstände, sie giebt Kraft und Muth, Hindernisse zu besiegen, sie verwandelt uns das Leben hier nieden in Edens Lust.

Eine zu heftige feurige Liebe aber ist durch die zu große Anstrengung der Vorstellungskraft, durch die geheftete Richtung derselben auf einen einzigen Gegenstand, der Gesundheit nachtheilig. Sie setzet den Körper in einen fieberhaften Zustand, erhitzt das Blut, verursacht Schlaflosigkeit, benimmt die Eßlust, und erschöpft die Kräfte.

Der Zorn, dieser fürchterliche Feind der Gesundheit ist eine der heftigsten Leidenschaften. Seine sehr mächtige Einwirkung auf den Körper ist aber verschieden, je nachdem man sich mehr leidendlich dem Schmerz über die zugefügte Beleidigung überläßt, oder mehr thätig der Rachbegierde folgt und dem Beleidiger zu schaden sucht.

Im ersten Falle wirkt er wie eine niederschlagende Leidenschaft, wie die Traurigkeit und der Schreck: das Gesicht erblaßt, das Herz pocht, die Zunge stammelt, die Glieder zittern; er treibt das Blut nach innen zurück, hemmt die Lebensverrichtungen, und kann Ohnmachten, die fallende Sucht und den Tod verursachen. Es entstehen leicht in der Leber und ihren Gefäßen krampfhafte Zusammenschnürungen und Stockungen, die zuweilen so beträchtlich sind, daß sie die Galle in eine steinartige Masse verwandeln, und daraus Blasensteine entstehen können.

Im zweiten Falle hingegen werden, wenn Hoffnung der Rache die stärkere Mitempfindung beim Zorn ist, die Lebensverrichtungen verstärkt, das Gesicht glüht, das Herz pocht viel mächtiger und geschwinder, das Blut strömt schnell durch alle Kanäle; kraftvoll schwingt sich der Arm, wenn er zum Schlagen gereizt wird, die Galle ergießt sich oder stockt, es können daher Fieber, Gelbsucht, Blutflüsse, Krämpfe, Gliederreißen u. s. w. entstehen.

Ein mäßiger Zorn kann unter gewissen Umständen, bei unempfindlichen trägen Personen,

zuweilen eine vortheilhafte Wirkung auf den Körper haben, den Blutumlauf und die Lebenswärme verstärken und Stockungen auflösen.

Der Zorn wirkt auf keine Flüssigkeit mehr wie auf die Galle, die bei demselben in dem Zwölffingerdarm strömt, und krampfige Schmerzen um den Nabel, Blähungen, Erbrechungen, bittern Geschmack im Munde, Beängstigung und Drücken in der Herzgrube, endlich entweder Verstopfung oder Durchfälle erregt.

Personen mit schwachen Lungen fühlen ein Brennen auf der Brust, daher sieht man böse Weiber meistens an der Lungensucht sterben, der auch zornige Männer ausgesetzt sind. Das weibliche Geschlecht ist wegen seiner größern Reizbarkeit dieser Leidenschaft häufiger unterworfen. Wein oder andere hitzige Getränke, heftige Leibesübung oder Arbeit nach dem Zorn verschlimmern die Folgen. Den Speichel muß man nach dem Zorne nicht niederschlucken, weil er wie bei den Thieren giftartig ist.

Brech- Purgirmittel, Aderlässe nach Willkühr sind bei diesen Umständen gleich Giften zu meiden. Dünne, säuerliche, kühlende, gelinder-

öffnende Getränke und Mäßigkeit, können am besten dem Schaden vorbeugen. Ueber die Fälle, wo nach sehr heftigem Zorne, um der Entzündung zu begegnen, die Oeffnung einer Ader oder die Abführung der scharfen Galle nötig seyn könnte, muß der Kunstverständige entscheiden.

Die Anlage zum Zorn wird durch hitzige Getränke und Speisen, bittere Sachen, viel Fleisch und Fleischbrühen, häufigen Genuß der Gewürze und dergl. das Blut erhitzende Dinge verstärkt, durch eine entgegen gesetzte Diät aber, durch Pflanzennahrung, durch reichliches Schlafen u. s. w. vermindert.

Zum Zorne geneigten Menschen ist in moralischer Rücksicht zu rathen, bei der ersten Aufwallung zum Zorne sogleich ihre Gedanken auf etwas anders, auf irgend einen angenehmen Gegenstand zu richten, z. B. eine auswendig gelernte Stelle herzusagen, oder sonst etwas vorzunehmen.

Der Enthusiasmus mag eine Richtung erhalten, welche er nur immer will, so kann seine Wirkung sehr viel der Wirkung des gemäßigten Zorns gleich geachtet werden. Der Begeisterte fühlt alle seine Verrichtungen verstärkt.

Diese Stärkung dauert aber länger, weil sie nicht so excessiv ist, wie bei dem zu heftigen Zorn. Demungeachtet sind die Fälle nicht selten, daß indirekt geschwächte Zustände des Uebelbefindens dadurch herbeigeführt worden.

B. Zu den niederschlagenden Leidenschaften, wodurch die Erregbarkeit der Lebensverrichtungen, besonders in den unmittelbar afficirten Organen geschwächt wird, gehören vorzüglich, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Schrecken, Furcht, Angst, heimlicher Aerger, Unzufriedenheit, Sehnsucht, unglückliche Liebe.

Diese Leidenschaften wirken insgesamt wie betäubende Mittel auf die Systeme des Körpers, hemmen den Kreißlauf, die Ausdünstung und Muskularbewegung; sie scheinen überhaupt die ganze Wirksamkeit der thierischen Maschine mehr nach innen, jene erhebende Leidenschaften aber, mehr nach außen, zu determiniren. Die niederschlagenden Leidenschaften wirken daher mehr langsam und anhaltend, und legen vorzüglich den Grund zu den wichtigsten chronischen Krankheiten der Nerven und des Unterleibes; daher

Wahnsinn, Melankolie, Hypochondrie, Abzehrungen u. s. w.

Die Niederschlagenheit, die Verdrüßlichkeit, das Misvergnügen, kommen sich nicht so wohl an sich, wie in Rücksicht ihres Einflusses auf die Stärke der Erregung, ziemlich nahe. Schwächung ist nach unzähligen Erfahrungen ihre beständige Wirkung. Um sich zu überzeugen, wie sehr alle Verrichtungen dadurch an ihrer Stärke und Thätigkeit verlieren, darf man nur irgend einen Menschen betrachten, der geraume Zeit in trüben Gedanken, in misvergnügter Laune, lebt: Abnahme der Kräfte, blasses schwächliches Aussehn, Verminderung der Eßlust, üble Verdauung, Abmagerung, Untauglichkeit zu sonst gewohnten Geschäften, Neigung zu Fiebern und zu jedem Zustand des Uebelbefindens aus unterdrückter Lebensthätigkeit, sind die sichern Folgen, die in Rücksicht seiner Gesundheit aus ihrem Einflusse entspringen.

Noch auffallender erzeugt Unzufriedenheit, wenn sie nur irgend eine beträchtliche Zeit hindurch fortdauert, und nicht zeitig genug ge-

hoben wird, ein wahrnehmbares Uebelbefinden aus Schwäche, z. B. Hypochondrie, Melankolie und dergleichen.

Noch ungleich mehr schadet der heimliche Aerger, (Indignation) der sich seines Dranges durch einen Ausbruch, nicht entledigen kann. Die Eßlust und das Verdauungsgeschäft werden durch denselben immer mehr und mehr vermindert, die Kräfte sinken dahin, anhaltende Fieber, Abzehrungen, Melankolie, oft selbst der Tod sind die gewöhnlichen Folgen, wenn er zu lange dauert.

Heftiger und schneller wie diese scheint die Traurigkeit, die Betrübniß, zu wirken. Gleich einem schleichenden Gifte unterdrückt sie alle Kräfte der Lebensthätigkeit: das Herz schlägt langsamer, der Kreislauf wird träger, und stockt, die Gesichtsfarbe erblaßt, wird gelb, die Eßlust verschwindet, die Verdauung ist geschwächt; Hypochondrie, histerische Beschwerden, endlich völlige Auszehrung beobachten wir unter ihren Folgen. Eine Gattung der tiefsten Betrübniß ist das Heimweh. — Wohlthätig schenkte die Natur den Traurigen lindernde Thränen.

Der Schrecken oder das Gefühl eines

überraschenden Uebels, ist der schädlichste aller Affekten und am schwersten zu vermeiden, weil seine Wirkung augenblicklich und übereilend ist. Gelegenheit fliehen ist das einzige Mittel. Reizbare Personen überfällt er am häufigsten, und schadet ihnen auch am meisten.

Die Wirkung des Schreckens ist ein plötzliches heftiges Zusammenziehen der äußern Theile und beinahe aller zur willkührlichen Bewegung dienenden Muskeln. Indem er das Blut mit Gewalt zu den innern Theilen treibt, hemmt er die Excretionen, verursacht Stockungen, die eine zu starke Ausdehnung der Gefäße zur Folge haben, und dieselben zerreißen kann. Indem selbst die Schweißlöcher des Kopfs, aus den die Haare entspringen, jähling zusammengezogen werden, streuben sich die Haare empor, und da sie plötzlich alles Saftes beraubt sind, werden sie weiß. Uebrigens hat man auf den Schreck, Blutflüsse, plötzliches Aufhören der Menstruation und allerlei sogenannte Nervenkrankheiten, Veitstanz, Extasen, Gicht u. s. w., ja oft den Tod folgen sehen.

Um den schädlichen Folgen des Schreckens

vorzubeugen, oder sie zu schwächen, muß man den Umlauf des Bluts zu befördern suchen, und nicht, wie gewöhnlich, niederschlagende Mittel gebrauchen. Man lasse den Erschrockenen Thee mit Wein oder Weingeist versetzt trinken, an Essig oder flüchtige Geister riechen, Fußbäder, Klistire anwenden, um überhaupt alle Ausführungen zu befördern; vor allen aber suche man das Gemüth zu beruhigen.

Die Furcht schwächt die Kraft des Herzens, der Nerven und der Muskeln. Das Blut stockt im Herzen und verursacht dadurch Angst und Beklemmung, der Kreislauf desselben und die Ausdünstung wird gehemmt. Dagegen wird die Einsaugung verstärkt, aus diesem Grunde vergrößert sie die Geneigtheit und Gefahr bei ansteckenden Krankheiten. Andere verfallen aus Furcht in einen Todesschweiß, eine Wirkung der allgemeinen Erschlaffung, andern, besonders Frauenzimmern entgeht der Harn. Oft sind ihre Folgen weit ernstlicher. Die Angst ist ein hoher Grad von Furcht.

Die Schaamhaftigkeit ist eine mildere Gattung der Furcht, welche das Blut in den

äußersten Gefäßen des Angesichts und der Brust und über den ganzen Körper zurückhält; daher das Erröthen im Gesicht, und bei zartgebaueten Frauen an der Brust. Im höhern Grade hat sie bei letztern noch weit ernsthaftere Wirkung, hält die Monatszeit zurück, errregt tödliches Fieber, und hat gleiche Wirkung mit dem Schrekken. Ein Mädchen, das auf dem Postwagen in Gegenwart der Reisegefährte ihre Monatszeit bekam, fiel aus Schaam plötzlich in ein Fieber und starb.

Bei der unglücklichen Liebe wechseln, Misvergnügen, Unzufriedenheit, Aerger, Traurigkeit, Schrecken, Furcht und Angst meistentheils mit einander ab. Es müssen also auch eben so schädliche Folgen in Rücksicht der Gesundheit daraus entspringen. Die Erfahrung liefert hierüber häufige Beispiele.

In den Hospitälern der Wahnsinnigen findet man fast alle Narren in drei Klassen: Mädchen aus Liebe, Weiber aus Eifersucht und Männer aus Hochmuth.

Wenn durch niederschlagende Affekten, Traurigkeit, Furcht, die Lebensverrichtungen durch man-

nigfaltigen Störungen, immer mehr und mehr geschwächt werden, wenn die trägbewegten Säften immer mehr stocken, so entsteht Tiefsinn, der Geist entsagt aller Hoffnung der Rettung, ein Gefühl von Bangigkeit, von Furchtsamkeit, von Schwäche, von Muthlosigkeit zum Kampf, bemeistert sich der ganzen Seele, und die Furie der Verzweiflung mit ihren schrecklichen Begleiterinnen, Selbstmord, Mord Anderer, elender Tod, bricht hervor.

Es giebt schnelle Anfälle von Verzweiflung, die sehr reizbare Systeme des Körpers voraussetzen, und welche aus einer plötzlichen Verwirrung der Sinne und der Vorstellungskraft, aus einer jähligen Raserei, entstehen. Aber jene Verzweiflung, die aus Tiefsinn, aus anhaltender Ueberlegung des Unglücks entsteht, ist eine Tochter der Furchtsamkeit und Melankolie. —

In der Kenntniß seiner selbst, in einem mäßigen, thätigen und geselligen Leben, liegt überhaupt die große Kunst, das Leben froh zu genießen, und bis zu einem späten Ziele zu verlängern; und eben hierin liegt auch das einzige allgemine und sicherste Mittel, der Ent-

stehung künftigrr Leidenschaften vorzubeugen; dies rufen uns Moralisten und Aerzte mit Einer Stimme zu.

Aber die einmal vorhandenen Leidenschaften zu untetdrücken oder ihnen die gehörigen Grenzen zu setzen, das ist eine ungleich schwerere Aufgabe, an der gewöhnlich alle Versuche der Moralisten und Aerzte scheitern.

„Kann ich dafür, daß ich Leidenschaften habe,“ hört man solche Menschen sagen. — „Kann ich sie verbannen, kann ich meinen Körper, mein Temperament anders machen? Kann ich dem Schicksal, den Umständen gebieten, die so unerbittlich mich verfolgen?“

Tadel und Vorstellungen, wenn sie auch noch so vernünftig sind, schaden hier oft mehr, wie sie helfen. Man muß nie gerade auf das Uebel loßgehen, man muß ihm vielmehr durch Umwege beizukommen suchen, und hierzu kann man nur durch individuelle Mittel gelangen, die uns das Eigenthümliche der ganzen Lage eines Menschen an die Hand giebt, und auf die wir unsere psychologische Versuche bauen müssen. Doch hier noch einige allgemeine Bemerkungen.

Der Leidenschaftliche Mensch muß entweder seine Leidenschaften besiegen, oder sich von ihnen besiegen lassen. Im letztern Falle verliert er geradezu die Würde eines vernünftigen Wesens, er setzt sich zum Thier herab, er vergißt, daß der Gebrauch seiner Vernunft ihm als die einzige Bedingung der Menschheit gegeben ist; seine Leidenschaften reißen ihn zu Ausschweifungen hin, die unaufhörlich seine Gesundheit, sein Glück und seine Sicherheit in Gefahr setzen.

Schwerer zu bändigen sind diejenigen Leidenschaften, die in der Organisation ihren Grund haben, z. B. die Liebe, der Zorn u. a.; diejenigen hingegen, deren Grund in der Art, die Gegenstände anzusehen, oder in dem Grade des Verstandes liegt z. B. Traurigkeit, Aerger, Ehrgeitz, Habsucht u. s. w. lassen sich leichter bändigen, weil es möglich ist, Vorurtheile zu zerstören.

Jeder, der sich nur einigermaßen selbst kennt, wird wissen, daß es leicht für seine Ruhe gefährlich werden kann, gewissen Vorstellungen nachzuhängen. Er wird daher, so oft solche bei ihm entstehen, sie auf der Stelle durch andere zu ver-

drängen suchen; er wird zerstreuenden Umgang bei seinen Freunden, seinen Bekannten, oder welches oft sehr rathsam ist, bei ganz unbekannter Personen suchen, er wird Schauspiele besuchen, auf das Land reisen, auf die Jagd gehen.

Noch bemerke ich eine allgemeine sehr bewährte Regel, die Seele aus dem leidenschaftlichen Zustand zu reißen, nämlich: irgend eine entgegengesetzte oder andere Vorstellung bei sich zu erwecken, und solche bis zur größten Lebhaftigkeit zu unterhalten. Die Seele vermag nie, in einem und eben demselben Augenblick, wenigstens nicht mit gleicher Klarheit und Deutlichkeit zwei oder mehrere Vorstellungen vorzustellen. Jeder Moment also, in welchem die Seele von einer schmerzhaften Vorstellung durch eine andere abgezogen wird, veranlaßt eine Pause, einen Stillstand im Leiden, und je interessanter, je anhaltender und lebhafter diese Zwischenvorstellung ist, desto gewisser werden die unterdrückten Lebensverrichtungen wieder erweckt, die leidenschaftliche Vorstellung wird, an ihrer Gewalt über den Körper, immer mehr verlieren und endlich ganz verschwinden.

Viele unleugbare Thatsachen scheinen zu beweisen, daß die Seele nicht ganz die Sklavin ihrer Sinne sey, und die Eindrücke derselben, wenn nicht durch eine direkte und unmittelbare, doch durch eine mittelbare und indirekte Gewalt, mäßigen könne; dieses hat schon Thom Barnes *) und das erstere neuerlich Kant **) bewiesen; es gelang nämlich diesem mit festgeschlossenen Lippen durch die Nase zu athmen, und dadurch den ihn des Nachts öfters störenden Husten zu heben. Uebrigens weiß man von Gelehrten, daß sie sich das Kopf- und Zahnweh durch die Lektüre irgend eines tiefsinnigen Buchs zu vertreiben pflegten.

Wenn es also unserm Gemüthe möglich ist, über krankhafte Gefühle des Körpers Meister zu werden, wie viel leichter muß es ihm nicht werden, die aus ihm selbst entsprungenen Krankheiten der Seele zu beherrschen und zu unterdrücken?

*) Vid. Memoirs of literary und philosophical Society of Manchester Vol. II.

**) Von der Macht des Gemüths durch den bloßem Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu werden, von J. Kant.

Achter Abschnitt.

Allgemeine Grundsätze der Gesundheitslehre und Heilkunde.

1. Alles Leben, in der animalischen so wie in der vegetabilischen Welt, hängt von der Einwirkung äußerer Eindrücke ab. Menschen, Thiere, Pflanzen erfrieren in strenger Kälte. Das Leben der beiden ersten höret auf, wenn sie durch Oeffnung der Adern die größere Menge ihres Bluts verlieren, und die letztern verdorren beim Verluste ihres Saftes.

In den erstern Fällen wurde blos die Einwirkung der Wärme, in dem zweiten die Einwirkung der Säfte gänzlich oder doch in hohem Grade, entzogen; das Leben hörte also auf, weil diese Einwirkungen der lebenden organischen Körpern entzogen wurden.

Geschieht dieses Entziehen der Wärme in einem geringern Grade, so fängt das Leben allmählig an, immer schwächer zu werden; arme Leute beim Mangel an Feurung im Winter, unterm Druck des Hungers, oder die Schwachen, die es nach unnöthigen Aderlassen, Purganzen, Brechen, Schwitzen sind, geben hiervon bestätigende Beispiele.

Wird aber nun die Einwirkung dieser äußern Eindrücke nach vorhergegangener Verminderung, vermehrt, so fängt das Leben an, nach und nach mehr Stärke zu gewinnen; beweisende Beispiele sind Scheintodte, Lebensverlängerung der Schwächlinge bei reichlicher Nahrung, die Pflanzen in der Frühlingswärme.

Hieraus folgt, daß Verstärkung der Lebensverrichtung immer von verstärkter Einwirkung durch Eindrücke von außen, geschwächte Lebensverrichtung hingegen von schwächerer Einwirkung durch Eindrücke von außen, bewirkt werde, und daß der Grad der Stärke der Lebensverrichtung sich grade verhalte, wie der Grad der Stärke der Einwirkung durch die Eindrücke von außen.

Man kann sich also unter Lebensprin-

cip *) nichts anders vorstellen, wie ein bloßes Vermögen der organischen Materie auf Eindrücke von außen entgegen zu wirken, und da nun ein jeder von außen wirkende Eindruck ohne eine Gegenwirkung nicht denkbar ist, so müssen wir, neben dem Vermögen der organischen Masse auf Einwirkung durch Eindrücke von außen entgegen zu wirken, noch die Empfänglichkeit (Receptivität) derselben hinzudenken, d. i. von Eindrücke von außen afficirt zu werden. Die Eigenschaft der organischen Körper durch ihre Empfänglichkeit gegen äußere Eindrücke rege zu werden, Erregbarkeit (incitabilitas) (nach Brown) zu nennen, **) ist daher ein sehr passender Ausdruck. In dem Begriff Erregbarkeit ist also nicht nur Reizbarkeit, als bloße Fähigkeit afficirt zu werden, sondern auch das

*) Lebenskraft ist ein unpassender Ausdruck, denn Kraft bezeichnet den Grund der Wirklichkeit der Handlung, der Selbstwirksamkeit der Materie aus sich, ohne Einwirkung von außen.

**) Neu ist dieser Begriff nicht, aber richtiger und bestimmter. Seit Haller ist es ein Axiom, daß alles in der animalischen Welt durch Reiz und Reizempfänglichkeit geschieht.

Vermögen der Selbstwirksamkeit der organischen Masse, enthalten.

Das Einwirken der äußern Eindrücke auf die organische Masse in Rücksicht des dadurch verursachten Leidens einer Veränderung, oder des Afficirtwerdens heißt, Reizen. (stimulare, irritare); in Rücksicht der Wirksamkeit, die dadurch in Thätigkeit versetzt wird, Erregen (incitare).

Die Einwirkung, als die hervorgebrachte Veränderung, das Afficirtwerden, heißt Reizung (irritatio); dieselbe als die hervorgebrachte Thätigkeit, Erreguug (incitatio).

Der Eindruck heißt in ersterer Rücksicht Reiz (stimulus, irritamentum) in Rücksicht auf die Wirksamkeit, Incitament.

Der Körper, die Gewalt, (corpus, potentia), welche den Eindruck macht, heißt in ersterer Rücksicht reizend (stimulans, irritans) in der zweiten erregend, (incitans). —

Aus obigen Sätzen folgt, daß ohne Reiz, ohne Reizfähigkeit, ohne Wirkungsvermögen der gereizten Organe, kein Leben möglich ist. Daß

alles Leben auf Erregbarkeit beruht, und daß alle Wirkungen und Erscheinungen Produkte der Erregbarkeit sind

2) Jedes lebende Individuum, so bald es zu leben anfängt, besitzt einen bestimmten Grad der Erregbarkeit, der der ursprünglichen Stärke seiner Konstitution entspricht, und dieser bestimmte Grad der Erregbarkeit, hängt unstreitig von den Zeugungssäften der Aeltern, von der ersten Ernährung des Fötus und von den ersten Eindrücken auf denselben, ab.

Hieraus folgt: a) daß die Gesundheit und und das Wohlbefinden in dem gleichem Verhältniß der Stärke des Incitamentes und der Stärke des Wirkungsvermögens, nach dem ursprünglich bestimmten Grade der Erregbarkeit, bestehe.

b) Daß die Stärke der Erregung gestört wird, d. i., daß denn Krankheit eintritt, sobald entweder das Incitament von der Mittelmäßigkeit seiner Gewalt, oder die Erregbarkeit von von ihrem mittelmäßigen Grade, oder beide und zwar so abweichen, daß die Gewalt des Incitaments nicht mehr der Stärke des Wirkungsvermögens proportional ist.

Die

Die Abweichung von der gehörigen Stärke der Erregung entstehet entweder von vermehrter Erregung oder von verminderter Erregung; in dem ersteren Fall geräth der Körper, nach Browns Terminologie, in Sthenie, (sthenische Krankheit); im zweiten, in Asthenie, (asthenische Krankheit) Nach dieser sehr einfachen und faßlichen Eintheilung lassen sich alle Krankheiten entweder aus Sthenie oder Asthenie erklären.

Die entstehende Krankheit richtet sich allemal nach der vorhergegangenen Anlage, (Diathesis); war diese sthenisch, so entsteht eine sthenische Krankheit, war sie asthenisch, so entsteht eine asthenische.

Die Sthenie der Erregung entsteht aus einer plötzlich entstandenen beträchtlichen Verstärkung des Incitamentes, denn die Erregbarkeit kann nicht in demselben Zeitraume vermindert werden, in welchem das Incitament durch die Reizung plötzlich vermehrt wird. Z. B. der ungewohnte Zecher taumelt von einer Portion geistigem Getränke, von welchem der gewöhnte Zecher kaum bis zur Munterkeit gebracht wird.

Hingegen entstehet keine Sthenie bei einer

so allmähligen Verstärkung des Incitamentes, daß die Erregbarkeit eben so allmählig und in demselben Grade vermindert wird, wie die Gewalt des Incitamentes vermehrt wir. Der Wassertrinker lernt nach und nach Bier, Wein und dergl. vertragen, und es giebt viele Beispiele, daß sich Menschen, ohne zu erkranken, allmählig an Dinge gewöhnten, die für andere wie Gift wirken.

Vermindere die vermehrte Lebensthätigkeit, d. h., suche die Gewalt des Incitamentes der Stärke des Wirkungsvermögen proportional zu machen, und also den Grad der Erregung auf den natürlichen Zustand zurückzubringen, ist die allgemeine Regel bei der Sthenie. Die sthenischen Zustände, Katharre, Rheumatismen, Brustentzündungen u. s. w. sind oft so gelind, daß schon ein kühleres Verhalten oder einige Einschränkung im Essen und Trinken, oder einige vermehrte Ausdünstung, zur Hebung derselben hinreichend sind.

Asthenie der Erregung kann nur dann existiren, wenn das Incitament zu geringe Gewalt hat, als daß diese der Stärke des Wirkungsvermögens, bei dem existirenden Grade der Erregbarkeit proportional wäre.

Die Asthenie der Erregung entsteht entweder aus Mangel der Stärke des Incitaments, und der daher rührenden zu großen Stärke des Wirkungsvermögens, oder von zu heftigem Incitament und dadurch entstehender Erschöpfung der Erregbarkeit; im ersten Falle ist es *direkte*, im zweiten *indirekte* Schwäche oder Asthenie. Wer viel geistreiche Getränke zu sich genommen hat, fühlt anfangs Energie in allen seinen Lebensverrichtungen, dieselben sind in sthenischen Zustand; trinkt er hingegen noch mehr, so wird der Kopf taumelnd, die Knie zittern, er befindet sich in dirrekter Asthenie; späterhin, nach Vorübergang des Rausches, tritt allmal indirekte Schwäche der Lebensverrichtungen ein.

Jede Sthenie der Erregung geht, sich selbst überlassen, in indirekte Asthenie derselben über; die sthenische Brustentzündung geht oft in Vereiterung oder andere indirekt asthenischen Uebel über, wenn sie vernachläßigt wird, eben so geht der sthenische Katharr, der zu sehr vernachläßigt wird, in indirekt asthenischen Husten und oft in Lungensucht über.

Einer jeden indirekten Asthenie kann vorge-

baut werden, wenn die Sthenie bei Zeiten gehoben wird; und es kann kein Uebelbefinden von indirekt asthenischer Beschaffenheit zu befürchten seyn, wenn durch mäßigen Gebrauch der Reize, jeder sthenische Zustand der Lebensverrichtung abgehalten wird.

Je erregbarer das Individuum ist, desto geringere Reize darf es auf sich wirken lassen. Menschen von schwächlichen, erregbaren, körperlichen Systemen, erreichten bei mäßigen Leben ein hohes Alter, andere, die sich öftere Excessen erlaubten, starben frühzeitig dahin.

Die große Kunst, das Wohlbefinden zu erhalten und das Leben zu verlängern, wird sich also in zwei kurze aber in die allerwichtigsten Regel zusammenfassen lassen: 1) Man lasse von frühester Jugend an, immer nur gelinde, aber der Unterhaltung der ursprünglich natürlichen Erregbarkeit entsprechende, Reize auf den lebenden Organismus wirken, oder mit noch kürzern Worten: man lebe in jeder Hinsicht mäßig. 2) Man vermehre die Erregbarkeit stufenweise und vermindere dieselbe eben so all-

mählig d. h. Man gehe nie von einer gewohnten Lebensart zu einer ungewohnten, von einem Extrem zum andern, plötzlich, sondern allmählig, über.

Die Möglichkeit der Ausübung dieser Regeln setzt genaue Kenntniß und ununterbrochene Beobachtung seines physischen und geistigen Selbst voraus; die Wirklichkeit der Anwendung derselben findet in allen Verhältnissen des Lebens statt.

Neunter Abschnitt.

Die Rettung der Scheintodten und anderer in Lebensgefahr gerathenen Unglücklichen.

Die Fälle, daß Menschen in plötzlicher Lebensgefahr gerathen, sind zu häufig, die Rettung und Hülfe zu dringend, als daß man nicht einsehen sollte, wie äußerst nothwendig es ist, die Kenntniß der besten Rettungsmittel, so viel wie nur möglich, zu verbreiten. Diese Abhandlung steht daher hier gewiß nicht am unrechten Orte.

Das einzige zuverläßige Zeichen des wahren Todes ist die Fäulniß. Diese erkennt man an den aufgeschwollenen Unterleibe, an seiner Mißfarbe mit bläulichen, gräulichen, bräunlichen Flecken, an der Weichheit des Muskelnfleisches, an dem Ausfluß einer übelriechenden Jauche aus dem Munde und der Nase, an der zurückbleibenden Grube in den Augäpfeln, wenn sie gedrückt werden, und

an dem wirklich faulen Geruch. Diese untrüglichen Merkmale der Fäulniß zeigen sich oft erst nach drei, vier, und nicht selten nach sechs Tagen.

Hingegen sind Stillstand des Pulses, Kälte, Erstarrung des Körpers, Athemlosigkeit, offenstehende Kinnlade, gläsernes Ansehen der Augen, blaue Farbe und Flecken der Haut, Unempfindlichkeit der Theile, stockendes Blut nach dem Aderlassen, Leichengeruch, keine zuverläßige und gewisse, sondern nur wahrscheinliche Zeichen des Todes.

So lange also jenes einzige, sichere Zeichen des Todes, die Fäulniß, nicht vorhanden ist, soll man überhaupt den Menschen nicht für wirklich todt halten, und denselben wie einen Todten behandeln, am allerwenigsten aber denjenigen, der plötzlich in einen solchen leblosen Zustand versetzt worden ist.

Daß noch Leben in einem todscheinenden Körper vorhanden sey, können wir aus folgenden Zeichen mit Gewißheit schließen:

1) Wenn sich eine Bewegung in irgend einem Theile des Körpers, sie sey auch noch schwach,

z. B. ein kleines Zucken des Mundes u. s. w. bemerken läßt.

2) Wenn sich der Augenstern, beim Vorhalten des Lichts zusammenzieht, und beim Wegnehmen wieder erweitert.

3) Wenn noch Wärme, besonders in der Gegend des Herzens vorhanden ist.

4) Wenn man ein Licht oder eine Pflaumfeder vorhält und diese sich bewegen; oder wenn man einen polirten Körper vor den Mund hält, und dieser vom Hauche anläuft; oder wenn man ein Glas Wasser mitten auf die Brust setzt, und dasselbe eine Bewegung zeigt, so kann man mit Gewißheit glauben, daß noch Athemholen und folglich ein Lebensfunke da ist.

5) Ferner, wenn eines oder das andere Auge aufgeht, oder die Wangen plötzlich roth werden, oder die geöffneten Adern zu fließen anfangen.

6) Wenn man den Todten stark in's Ohr ruft, und sich dabei irgend ein Zucken in den Gesichtszügen, oder sonst eine Bewegung äußert.

7) Wenn man in beiden Augen eine Grube drückt, und solche sich wieder ausfüllt.

Bemerkt man mehrere oder nur eins von

diesen Zeichen, so muß man auf Daseyn eines Ueberrestes vom Leben schließen, und ohne allen Aufschub zu Rettungsmitteln schreiten.

Bei dem Rettungsgeschäfte plötzlich verunglückter Personen, hat man vor allen Dingen folgendes zu beobachten:

a) Man sey bei der Anwendung der Hülfsmittel nicht saumseelig, aber auch nicht übereilt und unvorsichtig. Der Schrecken der Helfenden verleitet diese oft zu Mitteln, die mehr schaden wie helfen. Dahin gehört z. B. das unüberlegte Stellen auf den Kopf, heftiges Ziehen an den Gliedern, starkes Schütteln des Körpers, u. s. w.

b) Man lasse während der Anwendung der Rettungsmittel den Körper zuweilen ausruhen, oder lasse wenigstens die stärkern Hülfsmitteln zuweilen mit den schwächern abwechseln.

c) Man entferne alle überflüßige Personen die sich oft einander hindern oder entgegen arbeiten. Sechs bis sieben Menschen sind zur Hülfe völlig hinreichend.

d) Man setze die Rettungsmittel lange genug fort. Oft erreicht man erst nach vier bis

sechs Stunden den erwünschten Zweck, und so lange muß man wenigstens unermüdet fortfahren.

I. Rettung der im Wasser Verunglückten.

Je früher der ins Wasser Gefallene herausgezogen wird, desto eher ist Rettung möglich. Man hat Beispiele, daß Personen, die mehrere Stunden, ja Tage, unter dem Wasser für tod gelegen haben, zum Leben zurückgebracht sind.

Beim Herausziehen aus dem Wasser muß man vorsichtig zu Werke gehen, damit Kopf, Hals und Brust nicht durch einen gewaltsamen Druck, Stoß, Fall u. d. gl. beschädigt werden.

Man stürze den Körper nicht auf den Kopf und vermeide alle Bewegungen desselben.

Man bringe ihn eiligst mit aufgerichteten Kopfe in das nächste Haus, in eine mäßig warme, dunstfreie Stube, aber nicht an's Feuer, nicht an den Ofen oder in Zugluft; lege ihn mit Brust und Kopf etwas hoch, auf die rechte Seite, so daß derselbe nicht auf die Brust niederhängt. Er muß auf ein Lager oder Bett ge-

bracht werden, wo man auf beiden Seiten zu-
kommen kann.

Hierauf ziehe man ihm sogleich die nassen Kleider und das Hemde aus, oder man schneide sie auf, um desto weniger Zeit zu verlieren; man trockne ihn ab, und hülle ihn zuvörderst in erwärmte Tücher: man legt nämlich auf die Herzgrube einen in ein Tuch gewickelten warmen Backstein, desgleichen an den Fußsohlen, zwischen die Schenkel, man schlägt ferner gewärmte wollene Tücher um den Unterleib, die Weichen, die Kniekehlen, die Achseln, diese Tücher dürfen aber nie erkalten, und müssen daher immer von neuen erwärmt werden.

Unter der warmen Bedeckung reibt man den Körper beständig mit rauhen Sachen; man nimmt wollene Tücher, Flanel, Frieß, Thierfelle, Flachs, Werg, Heu, Stroh ꝛc. und im Nothfalle die bloße Hand. Das reibende Werkzeug muß, immer mäßig gewärmt, oder mit dem Dampfe von Wachholder, Mastix, ꝛc. durchräuchert seyn. Man reibt anfangs gelinde, und von den Gliedern aufwärts nach dem Stamm zu, dann immer stärker, bis die Haut roth wird.

Vorzüglich reibt man Arme, Beine, Schenkel, Unterleib, Brust, Magengegend, Rückgrat, die Fußsohlen reibt man gelinde mit einer Bürste. Während des Reibens dient gelindes Rütteln des Körpers, und Klopfen des Rückens.

Unterdeß reinige man den Kinn, und die Nase vom Schleim, Schlamm, Sand ꝛc. mit einem Federbart oder mit einem in Oel getunkten oder wollnen feuchten Lappen.

Während der Zeit läßt man Wasser lauwarm machen, und bringt den Ertrunkenen in ein Bad, worin der ganze Körper, das Gesicht ausgenommen bedeckt ist. Man legt den Körper nach und nach erst mir den Füßen und dann weiter hinein. Das Wasser muß durch allmähliges Zugießen heißerers Wasser immer wärmer gemacht werden. In diesem Bade läßt man ihn einige Stunden, und man hat dabei weiter nichts zu thun, als daß man das sanfte Reiben des Körpers mit wollenen Tücher fortsetzt.

Hat man gleich anfangs und eiligst zum Arzt geschickt, so wird man mit diesen Vorbereitungen zur Wiederbelebung des Verunglückten

wahrscheinlich so lange ausreichen, bis jener kömmt, dem man denn die weitere Behandlung überläßt.

Wenn der Arzt das Einblasen der Luft in den Mund verordnet, so muß es allmählig verstärkt, und von einem Menschen verrichtet werden, der einen reinen Athem hat. Aus wichtigen Gründen hält man jedoch das Einblasen der Luft, es geschehe wie es wolle, für unnütz und oft für schädlich.

Die Anwendung der Klystiere von lauwarmen Brandwein mit Milch, oder das Einflößen einiger Unzen warmen Brandwein in den Magen, mittelst einer Röhre, so wie bei lange ausbleibenden Zeichen des wiederkommenden Lebens, der Gebrauch stärkerer Reizmittel, als Stechen mit Nadeln zwischen den Nägeln und an den Fußsohlen, u. s. w. müssen auch dem Kunstverständigen überlassen werden.

Das Aderlassen darf ohne gehörige Anzeige z. B. braune und blaue Lippen, dick aufgelaufenen Halsadern rc. nicht vorgenommen werden, es ist in allen andern Fällen schädlich.

Die gehörige Erwärmung ist immer die

Hauptsache, und man hat oft blos durch sie alle solche Unglückliche wieder hergestellt.

Bemerkt man Zeichen des Lebens, so muß man mit der Behandlung nicht gleich aufhören, sondern vorzüglich diejenige Art derselbe fortsetzen, bei welcher sich die ersten Zeichen des Lebens zeigten.

Sobald der Kranke wieder schlingen kann, flößt man ihm etwas Wein, Zimtwasser, oder von einer andern saftigen, herzhaften Flüssigkeit ein.

Hat sich der Kranke etwas erholt, so ist zuweilen eine kleine Aderlässe und Klystiere erforderlich, welche man jedoch nicht ohne statt findende Anzeigen vornehmen muß. Hiernach richtet sich dann der weitern Behandlung des Kranken.

Wenn zur Winterszeit der Körper des Ertrunkenen zugleich erfroren ist, welches man an der Steifigkeit und Härte des Körpers merkt, so muß derselbe anfänglich wie ein Erfrorner behandelt werden, bis der Körper wieder biegsam geworden ist.

gelingt gemeiniglich öfterer wie die der Ertrunkenen. Man hat Menschen wieder hergestellt, die schon verschiedene Tage erfroren gewesen sind.

Ein Erfrorner darf durchaus nicht gleich in ein warmes Zimmer, an den Ofen oder an das Feuer gebracht werden; dann stirbt er gewiß.

Man bringe ihn vielmehr in ein kaltes Zimmer, kleide ihn aus, lege ihn mit dem Kopfe aufrecht, und den ganzen Körper auf ein Lager, von ein paar Hände hoch Schnee, und bedecke ihn, das Gesicht ausgenommen, eben so hoch mit Schnee. Man drücke den Schnee etwas fest an, und wenn man merkt, daß der Schnee zu schmelzen anfängt, so lege man frischen hinzu. So bleibt er liegen, bis sich Beweglichkeit der Glieder, und Wärme wieder einstellen.

In Ermangelung des Schnees, legt man den Erfrornen in eiskaltes Wasser, oder man wickelt ihn in kalte, nasse Tücher, und erneuert das kalte Wasser, und die kalte Umschläge so lange, bis der Körper aufthaut.

Thaut der erstarrte Körper auf, so legt sich gemeiniglich um ihn her eine Eisrinde an. Wenn diese anfängt zu zergehn, so nimmt man den Körper aus dem Wasser, reibt ihn mit Wasser, welches nicht ganz kalt ist, und wozu man auch etwas Wein oder Brandwein mischen kann.

Findet sich nun etwas Wärme und Beweglichkeit der Glieder ein, so trocknet man den Körper mit etwas gewärmten Tüchern ab, und legt ihn in ein leicht gewärmtes Bette, aber nicht in ein geheiztes Zimmer.

Bleibt das Athemholen noch aus, so setzt man das Reiben mit nicht ganz kaltem Wasser, welches mit etwas Weinessig vermischt ist, fort, und bläst mit Vorsicht, vermittelst eines kleinen Blasebalgs, Luft durch den Mund in die Lunge; bemerkt man, daß die Ribben davon ausgedehnt werden, so macht man eine Pause, und treibt durch einen Gegendruck aus der Gegend des Zwergfells, auch durch das gelinde Anziehen eines um den Leib gezogenen Handtuchs, die Luft wieder aus, und setzt durch wiederholtes Einblasen dieses künstliche Athemholen einige Zeit fort.

Oder man setzt Klystiere aus lauem Wasser mit ein wenig Kampferessig;

Oder man reizt zum Erbrechen; durch Kitzeln des Schlundes oder der Kehle mit einem in Oel getunkten Federbarte, einem Büschel Haar, oder mit dem Finger. Zugleich reibt man die Herzgrube, klopft den Rücken, und läßt den Körper mit vorgebeugtem Kopfe aufrecht sitzen, oder auch auf die linke Seite legen. Kann der Mensch noch etwas schlingen, so gebe man ein kräftiges Brechmittel aus Brechweinstein; so lange das Schlingen aber unmöglich ist, darf man nichts flüssiges in den Mund einflößen;

Oder man reizt zum Niesen, indem man flüchtiges Hirschhornsalz, flüchtigen Hirschhorngeist, flüchtigen Salmiakgeist, Weinessig, Merettig, Schnupftoback u. s. w. an und in die Nase bringt, oder man kitzelt die Nase mit einem Federbart;

Oder man wendet das Tropfbad und das Besprengen mit kaltem Wasser an, eines der besten und würksamsten Reizungsmittel; man läßt nämlich aus einem Theekessel von einer gewissen Höhe, etwa von 3 bis 4 Fuß, das Wasser tropfenweise aus der Röhre auf die Herz-

grube fallen, und dann die Herzgrube mit die Hand gelinde reiben, und mit warmen Tüchern abtrocknen. Diese Operation kann oft wiederholt werden. Nicht so wirksam ist das bloße Besprengen mit kaltem Wasser im Gesicht, welches jedoch auch nicht unterlassen werden muß.

Sind die Kinnbacken fest verschlossen, so reibt man sie gelinde unter den Ohren her, mit kalten Brandwein, Kampfergeist, Kampferöl, oder mit Schnee und Eis.

Ist der Kranke wieder einigermaßen zu sich gekommen und kann wieder schlingen, so giebt man ihm Thee von Meiissen oder Hollunder mit Weinessig und Zucker, umwickelt die Füße mit warmen Tüchern, und legt Säckchen mit warmer Asche an den Unterleib; aber in ein geheiztes Zimmer darf man ihn noch nicht bringen. Wein, Brandwein und andere hitzige Getränke sind höchst schädlich.

Findet sich nachher starkes Fieber Sinnlosigkeit, mit Zeichen von Blutanhäufungen nach dem Kopfe so ist gemeiniglich eine Aderlässe nützlich und nothwendig; diese und die fernere Behandlung muß der Arzt aus den Anzeigen beurtheilen.

Auf gleiche Art behandelt man einzelne erfrorne Glieder: man reibt sie mit Schnee oder steckt sie in eiskaltes Wasser, bis sie wieder Empfindung erhalten. Dann umwickelt man sie mit weicher Wolle, legt sich in einer kalten Stube zu Bette, trinkt Hollunderblüthen Thee und wartet einige Stunden lang, eine gelinde Ausdünstung ab.

III. Erhängte und Erwürgte.

müssen sogleich von den dem Hals zuschnürenden Bande befreit werden, mit der Vorsicht, daß sie nicht verletzt werden, oder daß der Körper nicht auf die Erde stürze.

Alle enge Kleidungsstücke müssen abgelößt, der Körper muß in eine frische kühle Luft und in eine Lage gebracht werden, daß Kopf und Brust höher liegen, wie der übrige Theil.

Man besprenge das Gesicht mit kaltem Wasser und öffne schleunig die Drosselader am Halse oder die Medianader am Arme und binde dann ein in Leinwand gewickeltes Stückchen Geld auf die Oefnung. Man reibe zuvor die zu öffnende Stelle mit warmen Tüchern und mache dann

eine große Oefnung. Kommt kein Blut, so reibe man mit gewärmten Tüchern oder bähe die Gegend mit warmen Wasser. Erfolgt demongeachtet kein Blut, so verbinde man die geöffnete Ader gehörig, um etwanige Verblutungen vorzubeugen.

Die Menge des abzulassenden Bluts richtet sich allemal nach der Beschaffenheit des Subjekts und der Umstände. Man lasse jedoch nicht zuviel auf einmal, um nicht zu schwächen, je rother und brauner der Kopf und Hals sind, desto mehr Blut kann man ablaufen lassen; will das Blut nicht recht fließen so scarificire man den Nacken, die Gegend hinter den Ohren, oder die Schläfe, setze blutige oder trockne Schröpfköpfe auf die Brust, den Nabel, und den Bauch und reibe den ganzen Körper, vornämlich die Brust, mit warmen Tüchern.

Man blase vorsichtig Luft in die Lungen.

Ist das Zwergfell in die Höhe getrieben und der Bauch platt, so reibe man die Brust nach dem Bauch herunter und lasse zuweilen damit nach. Ist der Unterleib aber aufgetrieben und dick, so reibe man aufwärts.

Man setze die Füße bis an die Kniee in

warmes Wasser, gebe ein Klystir aus warmen Wasser mit der Hälfte Weinessig und ein Löffel voll Salz, lege um den Hals einen erweichenden warmen Umschlag, und reibe mit einer Bürste die Fußsohlen und Schenkel.

Wenn aber alles dieses fruchtlos ist, so gebe man ein Tobacksklystir; hat man dazu keine Maschine bei der Hand, so bediene man sich statt desselben eines gewöhnlichen hölzernen oder hörnernen Pfeiffenrohres, dessen Mundstück mit Oel bestrichen und nach Art einer Klystirröhre in den After gebracht wird. In der am andern Ende des Rohres befindlichen Tobackspfeiffe, muß der Toback wohl angebrannt seyn, aus welcher man mitteist eines über die Mündung der Pfeiffe gelegten leinenen Läppchens, oder mittelst einer andern darauf gesetzten Tabackspfeiffe, den Rauch mit Kraft und anhaltend in die Gedärme bläst. Man muß jedoch dieses Geschäfft zuweilen unterbrechen, und dahin sehen, daß der Bauch nicht zu heiß werde. Während dieser Operation reibt und drückt man den Unterleib gelinde. Ist kein Rauchklystir anzubringen, und hat man ein Instrument bei der Hand, so spritze man eine

Abkochung von Toback, Senf, oder andern reizenden Flüssigkeiten aus Salz, warmen Wasser mit Essig und Wein vermischt, ein;

Oder man reize die Nase und den Schlund, wie oben bei Num. II.; oder man lege den Körper in ein laues Bad, wie bei Num. I.; oder man versuche endlich das Tropfbad, wie bei Num. II.

Aeußern sich Zeichen des Lebens, so bespreuge man das Gesicht mit kaltem Wasser Essig ꝛc. wehe ihm frische Luft zu.

Kann der Kranke schlingen, so gebe man ihm Wasser mit Weinessig vermischt zu trinken.

Durch diese vorläufige Versuche hat man alles gethan was man kann, und überläßt indeß nach den vorhandenen Anzeigen, die weitere Behandlung dem ankommenden Arzte.

IV. Fälle, wo wegen verschluckten Sachen Erstickungsgefahr vorhanden ist.

Flüssige, in die Luftröhre gerathene, reizende Dinge, erfordern Dämpfe von Milch zum Einhauchen, und schleimigte, öligte Mittel zum Verschlucken.

Kleine Stücke von festen Substanzen, Brodkrumen u. dergl. wenn dieselbe in die Luftröhre gerathen sind, erfordern gleichfalls ölichte, schleimigte Sachen, gelindes Klopfen im Rücken, gelindes Aufhusten, Räuspern und Nießen,

Sind es aber spitzige Körper, so ist der Zustand gefährlicher. Möglichste Ruhe, Enthaltung des Hustens, Genuß schleimigter Mittel, oder eines reinen Baumöls, und nöthigenfalls öftere kleine Aderlässe; etwas Opium im Munde gehalten, äußere lauwarme Umschläge mit Opium um den Hals, und im äußersten Falle Oeffnung der Luftröhre und Herausziehung des Körpers, sind hier die zweckmäßigen Mittel.

Bleibt etwas vermöge seiner Größe und Dikke und wegen seiner Spitze im Schlunde stekken, so versucht man dasselbe, wenn es ein Stück gewöhnliche Speise, oder sonst unschädliche Sache ist, in den Magen hinunter zu stoßen. Zuvor läßt man Oel oder Haferschleim trinken, und bringt dann den Finger, ein dünnes Wachslicht, das man vorher durch Wärme biegsam gemacht hat, oder sonst ein biegsames Stäbchen, ein Stückchen Fischbein, an dessen Ende man einen

Knopf von Schwamm oder Leinewand befestiget u. s. w. behutsam in den Schlund, und stößt den steckengebliebenen Körper damit hinunter. Alle diese Werkzeuge müssen aber vorher mit Oel bestrichen werden.

Zuweilen sind wegen der Krämpfe erweichende Umschläge mit Opium um den Hals und selbst innerlich etwas Opium, und bei Verschwellungen des Halses und andern Anzeigen, Aderlässe nothwendig.

Könnte aber der steckengebliebene Körper, vermöge seiner Figur oder seiner innern giftigen Beschaffenheit, dem Magen schaden, z. B. Glas, Stein, Metalle, Nadeln, Knochenspitzen, Gräten u. dgl. so muß man ihn schnell herauszuziehen suchen. Befindet sich der Körper noch am Eingange des Schlundes, so geschieht das Herausziehen mittelst einer kleinen Zange oder des Fingers.

Sind diese nicht zureichend, so gebraucht man dazu einen starken Eisendrath, der an dem einen Ende umgebogen, und an dem andern Ende zum Behuf eines Handgriffs gekrümmt, und stark mit Oel bestrichen ist. Dieser wird an die

Hand fest gebunden und flach in den Schlund, bis unter den steckengebliebenen Körper gebracht, der denn angehakt und herausgebracht wird.

Oder man bindet ein trocknes Stück Wachsschwamm an ein Stück Fischbein oder Eisendrath, stößt diesen Schwammkopf bis unter den steckengebliebenen Körper, wo er bald von den eingesogenen Feuchtigkeiten aufschwellen wird. Dies Aufschwellen kann man durch einige Schlucke Milch oder Oel befördern. Alsdann zieht man ihn heraus.

Kann man den schädlichen Körper gar nicht herausbringen, so stoße man ihn hinunter und lasse nachher breiartige und einhüllende Speisen und Getränke z. B. dicken Kartoffel- Mehl- oder Milchbrei, Oele, genießen. Man läßt auch Essig trinken, welches die Spitzen abstumpft und nach und nach ganz auflöst.

Läßt sich der Körper weder herauf noch herunter bringen, so gebe man schleimigte, öligte Getränke, klopfe den Kranken im Rücken, bewege ihn stark, lasse ihn brechen, nießen u. s. w.

Bei augenscheinlicher Stickungsgefahr sind Aderlässe, Klistiere, äußere Umschläge um den

Hals nothwendig, und im höchsten Nothfall gebe man Brechmittel oder öffne die Luftröhre, das Weitere lehrt die Wundarzneikunst.

V. Erstickte von schädlichen Dünsten und Dämpfen.

Schädliche Dünste entstehen von angezündeten Holz- Torf- Stein- und Schmiedekohlen, zumal in einer verschlossenen Luft, von ausgelöschten Lichtern und allen brennenden Substanzen.

Ferner entwickeln sie sich aus allen gährenden Sachen, besonders in Kellern vom Bier, Obst, Most, Wein, Essig, oder aus starkriechenden brennbaren Dingen, Therpentin, Vitriolöl, Salpetergeist u. s. w.

Hierher gehört auch die Ausdünstung der Vegetabilien überhaupt, wenn sie den Lichtstralen nicht ausgesetzt sind, vornämlich der starkriechenden Kräuter und Blumen, wenn sie lange und während der Nachtzeit in verschlossenen Zimmern stehen.

Ferner finden sich diese schädlichen Dünste, in verschlossenen Brunnen, Gewölben, Fässern;

in lange verschlossenen Kornböden, Gewürzläden, Kisten voll Wäsche, in neu getünchten Zimmern und in jedem verschlossenen Raume, wo sich viele Menschen zusammen aufhalten.

Oft sind faule stinkende Dünste, die bei Reinigung der Kloaken, beim Abzug alter Mistlacken oder moderichter Wasser aufsteigen, so betäubend, daß Menschen davon wie todt niederfallen.

Diese Dünste scheinen durch Betäubung des Nervensystems, nach Art des Mohnsaftes, zu wirken und bringen gemeiniglich folgende Zufälle hervor:

Schläfrigkeit, Spannung im Kopfe, dumpfer Schmerz an der Stirn, Neigung zum Erbrechen, Schwindel, Kinnbackenzwang, Ohnmacht, blaues Gesicht und Lippen, aufgetriebene Adern, geschwollenen Bauch, hervorragende mit einer zähen Feuchtigkeit überzogene Augen, Flekken auf der Haut; zuweilen geschwollenen Hals und Arme, Herzensangst, Konvulsionen und Pulslosigkeit.

Bei denen die noch nicht völlig leblos sind, ist eiligste Entfernung aus der schädlichen Luft in eine freie reine Luft, Besprengen und Waschen

des Gesichtes mit kaltem Wasser oder Essig und ein Trunk Wasser zur Herstellung hinreichend.

Scheint die betäubte Person völlig leblos, so sorge man eiligst für reine frische Luft, entkleide den Körper, lege ihn mit etwas erhobenen Kopfe auf die Erde, begieße ihn mit kaltem Wasser, reibe Gesicht und Brust mit kaltem Wasser und blase Luft ein.

Mit dem Begießen und Bespritzen des kalten Wassers wird anhaltend fortgefahren, wozu auch das Tropfbad gehört.

Erfolgt nach einer Stunde kein Leben, so kann man die Ader öffnen, wie bei Num. II., Arme, Schenkel, Brust und Füße mit kaltem Wasser bürsten und reiben, kalt Wasser in die Nase spritzen, Nase und Mund reizen, wie bei Num. I. und Klistiere von kaltem Wasser appliciren.

Ist alles mehrere Stunden lang vergeblich versucht worden, so setze man Rauchklistiere und lege den Körper in ein warmes Bad oder in gewärmte Tücher.

Erweitert sich nun die Brust, erfolgt Schluchzen, Zusammenziehen und Zischen der Nase,

und ein dicker, schäumiger Schleim vor dem Munde, so muß man mit dem Begießen des kalten Wassers immer fortfahren.

Man sucht nun die Mundklemme zu heben durch Herabziehen des Unternkinnbackens mit einem in Oel getunkten Finger, durch Reiben der Kinnbacken mit Salmiakgeist oder Kampferöl, Umschläge von Kampferöl und Theriak, Opiate u. s. f. Ist der Mund offen und erfolgt Erbrechen, so muß dieses befördert werden.

Fängt nun der Kranke an, freier zu athmen, so lege man ihn trocken in gewärmte Tücher, reibe ihn mit warmen Tüchern und flöße ihm etwas Wasser mit Essig ein.

Bei den vom Kohlendampfe betäubten Personen, ist es fast allemal nöthig, die beträchtliche Menge von einer schwarzen Materie, die unerträglich stinkt, und von deren Daseyn das Erbrechen, bei den ersten Zeichen des wiederkehrenden Lebens ein gewisses Merkmal abgiebt, durch abführende Klistire aus Tamarinde fortzuschaffen.

Oft erfolgt nach diesen Mitteln ein heftiges Herzklopfen, welches, wenn mehrere Anzeigen,

von Blutkongestionen und Wallungen statt finden, ein Aderlaß erfordert.

Bei arsenikalischen oder andern giftigen Betäubungen ist eine gleiche Behandlung anwendbar; sobald sich der Kranke aber wieder erholt und frei athmen und schlingen kann, so muß man ihm sofort viel öhlichtes und schleimigtes Getränk reichen, und ihn, wenn er von den verschluckten Gifte noch andere Folgen spürt, wie einen von Arsenik vergifteten behandeln.

Diejenigen Personen, die dergleichen Unglückliche retten wollen, oder sich in mit faulen Dünsten angefüllte Oerter begeben müssen, sollen auch auf ihre eigene Sicherheit bedacht seyn. Man muß zuvörderst in solche Oerter frische Luft dringen lassen, eine große Menge frisches Wasser oder Pottaschenlauge hineln gießen, auch die Güte der Luft durch Herabsenken eines brennenden Lichtes oder anderer brennenden Sachen oder eines lebenden Thiers prüfen, verlöscht jenes nicht und wird dieses nicht getödtet oder betäubt, so kann man auf verbesserte Luft schließen. Auch thun solche Personen wohl, zuvor etwas Brandtwein zu trinken und ein Stück

in Brandtwein oder starken Essig getauchtes Brod im Munde halten, die Kleider stark mit kalten Wasser zu befeuchten, und mit flüchtigen Salmiakgeist zu besprengen, und um den Mund ein mit Salmiakgeist und kaltem Wasser besprengtes Tuch zu binden.

VI. Vom Blitze gerührte

Müssen wie Erstickte behandelt werden, denn der Blitz tödtet nicht immer wirklich, sondern betäubt nur. Zuvörderst bringe man den vom Blitze getroffenen Körper eiligst an die frische Luft, entkleide und begieße ihn mit vielem kaltem Wasser. Man bürste und reibe den ganzen Körper vorzüglich die Arme, die Schenkel und die Fußsohlen mit kaltem Wasser, reize die Nase, blase Luft in die Lungen und wende das Tropfbad, nach der oben gegebenen Vorschrift, an.

Ist das Gesicht aufgetrieben, braun, und der Körper blutreich und sind obige Mittel eine Zeitlang vergeblich angewandt worden, so versuche man das Blutlassen oder blutige Schröpfköpfe hinter die Ohren.

Fruchtet auch dieses nicht, so setze man ein Rauchklistier, lege kalte Umschläge auf den Kopf und versuche die stärkern Reizmittel auf die empfindlichen Theile des Körpers, Fußsohlen und Handflächen, durch Stechen, Schneiden und Auftröpfeln von geschmolznem Siegellack u. s. w.

Auch hat man in diesem Falle von einen sogenannten Erdbad gute Wirkungen gesehen. Man legt nämlich den Scheintodten mit dem offnen Munde auf die frisch aufgegrabene Erde oder man gräbt ein Loch in die frische Erde, stellt denselben bis an den Hals hinein und beschüttet ihn mit frischer Erde, so, daß nur der Kopf frei bleibt. Alsdann besprengt man das Gesicht fleißig mit kaltem Wasser und Essig.

Kehrt das Leben zurück, so flöße man den Kranken etwas Hofmannschen Liquor oder Wein u. dergl. ein. Ueber die schmerzhaften und gelähmten Theile schlage man Tücher mit Wein, Kamphergeist, Salmiakgeist u. dergl.

Ist der Kranke sehr schläfrig, spricht er irre, oder hat er Zuckungen, so setze man die kalten Umschläge auf dem Kopfe fort. Das Uebrige

wird

wird der Arzt nach den vorhandenen Anzeigen bestimmen.

VII. Erdrückte Kinder.

Durch die Unvorsichtigkeit der schlafenden Mütter und der Ammen werden oft die Kinder erdrückt. Sind diese ganz platt und fließt das Blut aus Mund und Nase, so ist keine Rettung zu hoffen. —

Man wickelt solche Kinder eiligst los, und läßt ihnen, wenn das Gesicht und der Hals roth und braun aufgelaufen sind, etwas Blut aus der Drosselader oder aus dem Arme, reibt sie gelinde mit gewärmten Tüchern und wickelt sie locker darin ein, reizt die Nase und versucht Tobacksklistiere und das Tropfbad nach oben vorgeschriebenen Art.

Wird das Kind nach und nach wieder warm, finden sich Pulsschlag und Athem wieder ein, so bringe man dasselbe in ein anderes mit frischer, jedoch temperirter Luft angefülltes Zimmer, wickle es in frische erwärmte Tücher, die mit warmen Wein oder Kampfergeist besprengt sind, wasche es mit dergleichen gewärmten Flüssigkeiten und flöße

ihm etwas Zimmtwasser oder Wein in den Mund. Bleibt nachher noch ein Röcheln in der Brust zurück, so giebt man ein gelindes Brechmittel.

VIII. Durch einen Sturz oder Fall Verunglückte

müssen am Arm oder an der Drosselader reichlich zur Ader gelassen, mit kalten Umschlägen um den Kopf von Wasser und Essig belegt, mit Rauchklistiren, zuweilen erweichenden Klistiren, warmen Bad, behandelt werden.

Die fernere Behandlung richtet sich nach den individuellen Umständen, und erfordert den Beistand des Kunsterfahrnen.

IX. Der Biß wüthender Thiere

flößt dem Körper des Gebissenen einen Gift ein, indem der Speichel des Thiers in die Wunde eindringt, und sich mit dem Bluthe vermischt.

Dieses Gift bringt bald früher bald später, jedoch selten vor dem siebenden und nach dem sechzigsten Tage, die schrecklichsten Wirkungen im Körper hervor: Angst, Unruhe, Niedergeschlagenheit und einen besondern wilden Blick;

Schmerz, Geschwulst, Härte, Jucken und blaurötliche Farbe der Wunde; dann allerhand krampfhafte Zufälle, ängstliches Athmen, Zusammenschnüren des Schlundes; Eckel, Erbrechen, Magenschmerzen und Schmerzen in den Gedärmen.

Der Verwundete bekommt eine ganz eigene Art von hitzigen Fieber, welches die Wuth genennt wird, wobei die Erscheinung hauptsächlich merkwürdig ist, daß er den Anblick flüssiger Dinge, das Berühren derselben und alles Getränk, selbst bei großem Durste, dergestalt verabscheuet, daß er, wenn er es auch nehmen will, oder es ihm heimlich beigebracht wird, die heftigen Zukkungen, Krämpfe und Ohnmachten bekömmt, und es daher mit aller Macht von sich abwehrt; da er hingegen alles, was nicht flüssig ist, wohl schlucken kann; man nennt daher diese Krankheit auch die Wasserscheu.

Oft gesellen sich hierzu Fieber, Raserei, Muth, Drang des Bluts nach dem Kopfe; Heiserkeit, Verlust der Stimme, und eine besondere Neigung zu beißen und die Umstehen zu bespeien. Die Verstandesverwirrung tritt meistens um den

dritten Tag ein, und dauert, jedoch selten, ohne vernünftige Zwischenräume, bis zum Tode, welcher um dem sechsten oder siebenten Tag unter Zuckungen erfolgt.

Die Bißwunde heilt gewöhnlich schnell, bricht aber bei der Annäherung der Wuth wieder auf, und es fließt eine stinkende röthliche Feuchtigkeit aus.

Nicht nur der Speichel des Kranken, wenn er sich mit den Säften eines Gesunden vermischt, ist ansteckend, sondern man hat auch Beispiele von Ansteckungen mittelst des Kopfkissens, worauf der Kranke gelegen, und eines Faden Zwirns, den er durch den Mund gezogen hatte, ja sogar von dem Hauche und dem Blute wüthender Thiere.

Die Krankheit selbst, wenn sie einmal ausgebrochen ist, kann nicht geheilt werden, sondern der Unglückliche muß sterben; es kann aber der Ausbruch verhütet, und überhaupt das Gift aus dem Körper wieder geschafft werden, wenn man zeitig genug die nötigen Mittel anwendet.

Ist ein Mensch von einem der Wuth verdächtigen Thiere gebissen worden, so muß die

Wunde auf der Stelle mit Seifenwasser oder Essig, oder Aschenlauge sorgfältig ausgewaschen, und der Blutfluß nicht gestillt, sondern unterhalten werden, bis der herbeigerufene Arzt oder Wundarzt kommt, dem man die weitere Kur überläßt; denn andere innere und äußere Mittel darf kein Laie in der Arzneikunst anwenden wollen. Das folgende gehört daher für den Arzt.

Die nächste Ursache der Wasserscheu ist eine besondere specifische Veränderung des Nervensystems, welche vorzüglich auf die Schlundnerven und auf die Speicheldrüsen wirkt, und wodurch dem abgesonderten Speichel der Karakter des Wuthgiftes mitgetheilt wird. Die entfernte Ursache ist das durch den Speichel des wüthigen Thiers in den menschlichen Körper gebrachte specifische Gift, dessen Natur und Beschaffenheit bis jetzt noch unbekannt ist.

Leider hat man noch kein bewährtes Mittel zur Heilung der schon entstandenen Wasserscheu. Unter den zur Verhütung empfolnen Mittel zeichnen sich vorzüglich die Bella Donna und das Quecksilber aus, der Gebrauch des Kampfers, des

Moschus und der Maiwürmer; doch ist keins von diesen Mitteln für untrüglich zu halten.

Zur glücklichen Kur kommt hier alles auf möglichst schnelle Wegschaffung des Giftes aus der Wunde an, bevor es durch die Einsaugung in die Masse der Säfte kommen kommen kan. Die beste äußerliche Behandlung besteht daher in dem schleunigen Ausschneiden der verwundeten Stelle, die man wohl ausbluthen läßt, und dann mit einer Salbe von spanischen Fliegen und Quecksilber stark in Eiterung sezt und darin lang erhält oder oft mit einer Auflössung von kaustischen Laugensalz auswaschen läßt.

Kann aber das Messer nicht gebraucht werden, so reinige und reize man die Wunde durch scharfe Laugen, Salzwasser, Urin, spanisches Fliegenpulver, eine starke Auflösung des Höllensteines, glühendes Eisen, Scarrifikationen u. s. w., und halte sie so lange wie möglich offen und stark im Flusse.

Leroux empfielt unter allen Arzneimitteln, vorzüglich die Spießglanzbutter. Er läßt gleich anfänglich die Wunde nach allen Seiten erweitern, um das Bluten zu befördern, dann die-

selbe mit Seifenwasser auswaschen, trocken verbinden, und am folgenden Tage läßt er mittelst eines hölzernen Spatels die Wunde in allen ihren Punkten mit Spießglanzbutter berühren und dann mit einem bloßen Pflaster bedecken. Ist der Schorf am sechsten oder siebenten Tage abgefallen, so werden Erbsen, Enzianküchelchen, oder in größere Wunden Bourdonets mit Digestivsalbe bestrichen eingelegt, und sobald sich Fleisch erzeugen will, abermals Spießglanzbutter und Blasenpflaster angewandt, und damit, so oft es nötig ist, bis zum vierzigsten Tage fortgefahren, worauf man erst die Wunde sich vernarben läßt.

Innerlich gebe man anfänglich zur Beruhigung der Wallungen kühlende Mittel, Salpeter, säuerliches Getränk ꝛc.; dann aber suche man die Aussonderung des Schweißes und Urines stark zu befördern und das Nervensystem gegen die Wirkung des Giftes unempfindlich zu machen; Heiterkeit des Gemüths und Furchtlosigkeit sind daher zur glücklichen Verhütung der Krankheit äußerst wichtig.

Fast alle gegen diese Krankheit empfohlne

Mittel wirken auf eine oder die andere Art. Die wichtigsten darunter sind folgende:

Quecksilbermittel, vorzüglich die Auflösung des Quecksilbers in Salpetersäure und der Mineralturbith. Man kann die Dosis des ersten nach und nach bis auf 4 — 5 Tropfen und die des letztern bis auf eben so viel Gran erhöhen. Erregen sie, statt Schweiß und Urin, Erbrechen, so ist von ihnen nichts zu hoffen. Um die gebissene Stelle reibt man eine starke Quecksilbersalbe ein, sucht jedoch den Speichelfluß zu verhüten.

Die Maiwürmer werden lebendig in eine hinreichende Menge Baumöl gelegt, bis sie darin sterben. Beim Gebrauch wird ein Wurm herausgenommen, mit einen Theelöffel voll des Baumöls zerrieben, dann mit einen Löffel warmen Biers verdünnt, nüchtern des Morgens eingenommen. Diese Dosis wird nach zehn Tagen zum zweiten und nach dem zwanzigsten Tage zum dritten Male wiederholt. Es verursacht oft heftige Schmerzen der Harnwege und blutigen Urin. Dabei muß der Kranke viel verdünnendes und einhüllendes Getränk trinken und sich mäßig warm halten.

Von den Blättern der **Belladonna** giebt man alle 3 — 4 Stunden 2 Gran, und steigt damit bis zu 6 — 8 Gran, nach Verhältniß des Alters und der Beschaffenheit der Krankheit. Nach **Münchs** Vorschrift muß dabei der Kranke 12 — 16 Stunden lang nichts essen, und während der Kur von Zeit zu Zeit Brech- und Abführungsmittel nehmen. —

Nicht nur der Biß wüthender Hunde, Katzen u. dergl., sondern auch der Hähne, Enten und von andern Federvieh, wenn sie in einem hohen Grade des Zorns beißen, kann die Wasserscheu veranlassen. Seltner ist der Fall, daß ein Mensch ohne solche Verwundung, durch seinen eigenen Zorn, durch den Genuß giftiger Gewächse oder in gewissen Entzündungkrankheiten, die wirkliche Wasserscheu bekommt.

Am häufigsten kommt die Wuth bei den Hunden vor. Die wahre und nächste Ursache der Hundswuth ist nach unbekannt. Entfernte Ursachen scheinen folgende zu seyn: Die Verhinderung des Geschlechtstriebs, Geilheit; unreines Wasser oder Mangel des Wassers überhaupt; große Kälte im Winter und große Hitze im Sommer.

Das Anbinden der Hunde an Orten, welche der Sonne zu sehr ausgesetzr sind; elende Nahrung von verdorbenen Fleisch, Mangel an hinlänglicher Bewegung u. s. w. Der sogenannte Tollwurm ist eine bloße Sehne unter der Zunge, deren Ausschneidung nicht den geringsten Vortheil schafft.

Man unterscheidet bei der Hundswuth zwei Grade: Im ersten Grade ist der Hund traurig, mürrisch, verkriecht sich gern, ohne eben zu schlafen, hat trübe, auch wohl dabei triefende Augen, läßt den Schwanz und die Ohren hängen, frißt und säuft wenig, ist träge, kennt aber doch seinen Herrn.

Im zweiten Grade sind alle diese Zufälle heftiger; der Hund kennt seinen Herrn nicht mehr, die Augen sind starr oder wild und roth, die Zunge, welche bleifarbig ist, hängt aus dem offenen Rachen hervor; er athmet schwer, knirrscht mit den Zähnen, bellt heißer, oder beißt gleich um sich, ohne zu bellen, er hat Schaum vor dem Maul, die Haare stehen empor; er rennt grade vor sich, aber taumelnd fort, und beißt nach allem; Wasser, und alles was so aussieht,

vermeidet er; gesunde Hunde fliehen vor ihm und bellen ihn nicht einmal an; endlich bekommt er Zuckungen und stirbt mehrentheils plötzlich. Auch vor einen todten wüthigen Hunde fliehen die andern.

Der Uebergang aus den ersten Grad der Krankheit in den Zweiten geschieht oft sehr schnell, der zweite dauert selten über drei bis vier Tage.

Das Thier, woran man nur irgend solche verdächtige Zeichen findet, muß sogleich angeschlossen und wohl verwahrt werden; am besten ist aber dasselbe auf der Stelle zu erschießen, und an einen abgelegen Ort zu verscharren.

Die Kleidungsstücke, Betten und Geräthe, des an dieser Krankheit gestorbenen Menschen, müssen verbrannt oder verscharrt werden, und der Leichnam bald und tief vergraben werden. Das Zimmer, in welchen er gestorben ist, muß lange Zeit gelüftet und unbewohnt bleiben.

X. Vergiftungen aus dem Gewächs- und Mineralreich.

Die Rettung vergifteter Menschen erfordert augenblickliche Hülfe, jede Minute Verzögerung vergrößert die Gefahr.

Der Verdacht der Vergiftung wird erregt, wenn ein Mensch, der vorher gesund und wohl war, plötzlich von einer ungewohnten Uebelkeit befallen wird: es ist ihm, als sollte er sich erbrechen, welches auch zuweilen mit großer Heftigkeit geschieht.

Milch und Oel sind zwei vortrefliche Hausmittel, die bei jeder Vergiftung, selbst bei der fürchterlichsten von allen, von Arsenick, mit dem glücklichsten Erfolge gebraucht worden sind. Sie erfüllen die beiden Hauptzwecke der Kur, Ausleerung und Umwickelung oder Entkräftung des Gifts. Man lasse also in großer Menge, so viel nur der Kranke vermag, Milch trinken, bricht er sie zum Theil wieder weg, desto besser; ferner alle viertel Stunden eine Tasse Oel nehmen, Leim- Mandel- Mohn oder Baumöl, das ist einerlei. Weiß man gewiß, daß es Arsenik, Sublimat oder ein anderes Metallsalz war, so löse

man Seife in Wasser auf und lasse diese trinken, bis der Arzt herbei kommt.

Die Gifte aus dem Gewächsreiche haben gemeiniglich eine betäubende, die aus dem Mineralreich eine ätzende Kraft. *)

Die ätzenden Gifte verrathen sich durch eine brennende Empfindung im Halse, Kneipen in der Herzgrube, unaussprechliche Herzensangst, Würgen und Erbrechen, wobei oft Blut mit ausgeworfen wird, bald heftigen Durchfall, bald hartnäckige Verstopfung.

Zu diesen Giften gehören vornämlich: Arsenik (Ratten- oder Mäusepulver,) Sublimat, Präcipitat, blaue Stärke, Tutia, Glas, Spiesglasleber, Brechweinstein und andere Merkurial- und Antimonialmittel, selbst die sanften, z. B. versüßtes Quecksilber, wenn sie lange an feuchten Orten gelegen haben; ferner: Grünspan,

*) Eine bis jetzt unbekannte Zusammensetzung von Gift ist die berüchtigte Aqua Tofana. Einige wollten es für eine Zubereitun gaus Arsenik, andere aus Opium und Kanthariden halten, andere sagen es wäre aus dem Schaume, der sich vor dem Munde todtgequälter Thiere sammelt, gemacht. Die Folgen dieses Gifts vor und nach dem Tode geben hierüber keinen Aufschluß.

grüner und weißer Vitriol, und andere Kupferbereitungen, viele vegetabilische Purgir- und Brechmittel, z. B. große Portionen von Haselwurzel, Gottesgnadenkraut, rother Fingerhut, Kellerhals, Wolfsmilcharten, die Nieſewurz, Gummi Gutt, Koloquinten, die Zaunrübe, u. a. m.

Iſt das Gift erſt ganz kürzlich mit anderer Speiſe in den Körper gekommen und hat es noch keine ätzende Wirkung in demſelben hervorbringen können, ſo gebe man ſogleich ein kräftiges Brechmittel aus Ipecacuanha oder den weißen Vitriol 8 — 12 Gran, in einer Taſſe Waſſer, und laſſe viel warmes, ſchleimigtes oder öligtes Getränk nachtrinken.

Iſt aber das Gift ſchon mehrere Stunden im Körper geweſen, und hat es darin ſchon ätzende Wirkung hervorgebracht, oder iſt es in flüſſige Geſtalten und ohne Begleitung von Speiſen ꝛc. in den Körper gekommen, ſo darf man nichts zu brechen geben, ſondern vielmehr zu ſchleimigten, reizmildernden und einhüllenden Mitteln ſeine Zuflucht nehmen. Hierher gehören Milch, Gerſte- und Haferſchleim, Oel, das gelbe von

einem rohen Ei, Schokolade, Mandelmilch und dergleichen.

Ist das Schlingen wegen Krämpfe des Schlundes beschwerlich, so reibe man flüchtige Linimente in den Hals, und lege auf die Herzgrube Flanell oder Servietten in lauwarme Milch getaucht, oder Bähungen mit Opium und Theriak ꝛc.

Bei gespannten Unterleib und verschlossener Oeffnung sind Klystire aus Milch, Oel und Zucker nothwendig oder eine Auflösung von weißer Seife in warmen Wasser oder in einer Abkochung von Sennesblättern.

Bei heftigen Durchfällen dienen Klystire von Milch oder Haferschleim mit Oel oder eine Abkochung von Leinsamen mit Oel.

Das heftige Würgen und Brechen, Krampf und Bauchweh erfordert viel schleimigte Substanzen.

Blutkongestionen nach dem Kopfe und andere Anzeigen erfordern Aderlassen.

Dies sind die allgemeinen Mittel bei ätzenden Giften, deren eigentliche Natur man nicht kennt. Sind sie aber bekannt, so wird der Kunstverständige noch einige andere Gegenmittel anwenden.

Die betäubenden Gifte verrathen sich anfangs durch Verwirrung, der Sinne und des Verstandes, dann Schwindel, Wahnsiun, Dummheit, Traurigkeit, Schlummersucht, Aengstlichkeit, Krämpfe, Manie u. s. w.

Die vorzüglichsten und gemeinsten unter den betäubendenden Gifte sind: Nachtschatten, Lolch, Stechapfelsaamen, Kirschlorbeer, Taxusbeeren, Kraut, Wurzel und Saame von Bilsenkraut, die Belladonna, Schierling, Mohnsaft, Krähenaugen u. a. m.

Zuvörderst gebe man ein Brechmittel aus 8 bis 12 Gran weißen Vitriol in einer Tasse Wasser und befördere das Erbrechen durch Kamellen-Thee oder laues Wasser. Der Kranke muß beständig frische Luft genießen, und mit kalten Wasser und Essig gewaschen und besprengt werden. Man lasse ihn viel säuerliche und schleimige Getränke, saure Molken, Buttermilch, Himbeer-

beersaft ꝛc. trinken und halte ihn möglichst vom Schlafe und von der Ruhe, durch Aufheiterung, Zerstreuung und Bewegung, ab.

Ist das Gift schon eine Zeitlang im Körper, sind die Blutgefäße des Kopfes und Halses aufgetrieben oder andere Anzeigen von Kongestionen vorhanden, so ist eine Aderlässe nützlich. Zugleich sorge man für gehörige Leibesöffnung durch Klystire aus Essig und Wasser.

Allzuheftiges Erbrechen hemmt man durch das Rivierſche Tränkchen, oder die fixe Luft.

Verschiedene Speisen bringen zuweilen sehr heftige giftartige Wirkungen und plötzliche Zufälle hervor, z. B. giftige Schwämme, Morcheln, Muscheln, Austern, faule Eier, faules Fleisch, das von Fliegen, Spinnen, und andern Insekten verunreinigt worden, ranziger Speck, und dergl. Hier dienen anfangs Brechmittel und nachher viel saures Getränk.

Das Harnbrennen von spanischen Fliegen lindert und hebt der Kampfer, alle Stunden zu zwei bis vier Gran mit einen halben Quentlein Salpeter gegeben.

Um endlich sich vor plötzlicher Lebensgefahr zu sichern, ist

Vorsicht bei ansteckenden Krankheiten

sehr zu empfehlen. Wenn irgend eine ansteckende Krankheit z. B. Faulfieber, in einem Orte herrscht, so muß man doppelt sorgsam in Ansehung der Diät seyn, ohne eben von der gewohnten Lebensordnung zu sehr abzuweichen.

Wohn- und Schlafzimmer müssen täglich einigemal mit frischer reiner Luft versehen werden. Den Fußboden besprenge man fleißig mit Essig oder Kalkwasser.

Hauptsächlich vermeide man alle heftige Eindrücke von Schrecken, Furcht und Ekel vor der grassirenden Krankheit und halte sich von der Atmosphäre des Kranken entfernt.

Wen Amt oder Pflicht verbietet, Umgang und Gemeinschaft mit einem solchen Kranken zu halten, der muß ebenfalls für tägliche Reinigung der Luft im Krankenzimmer sorgen, öfters räuchern mit Wachholderbeeren, Salpeter und etwas

Schwefel unter einander gemischt und den Dampf von warmen Essig aufsteigen lassen.

Ein mit Weinessig angefeuchteter Schwamm den man im Munde hält ist eins der wirksamsten Mittel gegen die Ansteckung.

Des Morgens nüchtern sind bittre magenstärkende Essenzen sehr dienlich, und zum gewöhnlichen Getränke Wasser mit Weinessig oder säuerliche Flüssigkeiten.

In einer Krankenstube muß man nie den Speichel hinunterschlucken, sondern ihn, so oft er sich sammelt, auswerfen.

Dicke wollene Kleider und Pelzarten nehmen die giftigen Ausdünstungen sehr leicht an, und dringen in den Körper dessen der damit bekleidet ist.

Uebrigens muß jeder, der den Umgang mit ansteckenden Kranken nicht vermeiden kann, getrosten Muthes seyn, denn Furcht, Ekel und graulige Einbildung können selbst eine Krankheit verursachen.

Werden diese Regeln beobachtet, und wird da-

bei für tägliche Leibesöffnung gesorgt, so hat man nicht leicht etwas zu fürchten. Aber bei den ersten Zeichen einer wirklichen Ansteckung, nimmt man sogleich, nach Verordnung des Arztes, ein abführendes Mittel, welches von oben und unten zugleich wirkt.

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Flittner, Christian Gottfried,

Gynäologie, oder über Jungfrauschaft, Beyschlaf, Ehe, Liebe, Schönheit, Anmuth in 23 Bändchen

Bd.: 13

Berlin 1799

Bamberg, Staatsbibliothek -- JH.M.o.2-a(1
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11712441-9
VD18 80229379-001